



Dementia  
Australia®

# دليل مرضى الخرف

للناس الذين يتعايشون  
مع الخرف ولعائلاتهم  
ولمقدمي الرعاية لهم.





## المحتويات

2	معلومات عن منظمة دعم مرضى الخَرَف في أستراليا
3	إشادة وتقدير
5	معلومات عن هذا الدليل
8	رسالتنا لك
11	القسم 1: معلومات عن الخَرَف
25	القسم 2: فهم تشخيصك
33	القسم 3: فريق الرعاية الصحية ووسائل العلاج
49	القسم 4: التخطيط للمستقبل
65	القسم 5: العيش في حالة جيدة
93	القسم 6: دعم الحكومة للناس الذين يتعايشون مع الخَرَف
101	القسم 7: خدمات متعلقة بمرض الخرف في أستراليا
123	القسم 8: الرعاية السكنية
141	القسم 9: المراحل المتأخرة من الخَرَف
149	القسم 10: قائمة المراجعة
155	الجزء 11: دعم ومعلومات لمقدمي الرعاية
180	البقاء على اتصال

# معلومات عن منظمة دعم مرضى الخرف في أستراليا

منظمة دعم مرضى الخرف في أستراليا هي مصدر موثوق للمعلومات والتثقيف والخدمات التي تقدم لما يقدر بحوالي نصف مليون أسترالي يتعايشون مع الخرف ولما يقرب من 1.6 مليون شخص يشاركون في رعايتهم. نحن نناصر التغيير الإيجابي وندعم البحث الحيوي. إننا هنا لدعم الناس المتضررين من الخرف ولنمكّنهم من العيش في أحسن حال ممكن.

تأسست المنظمة على يد مقدمي الرعاية منذ أكثر من 35 عامًا، وأصبحنا الآن منظمة رئيسية وطنية للناس الذين يتعايشون مع الخرف ولعائلاتهم ولمقدمي الرعاية لهم. نحن نشرك معنا الناس المتأثرين بالخرف ونُدخل تجاربهم في أنشطتنا واتخاذ قراراتنا، لضمان تمثيل النطاق المتعدد من تجارب الخرف. ونُعطي أصوات الناس المتأثرين بالخرف عن طريق مناصرتهم ومشاركة قصصهم للمساعدة على توعية الآخرين وإلهامهم.

مهما كانت درجة تأثرك بالخرف أو أيًا كنت، فنحن هنا لمساعدتك.

## إشادة وتقدير

تم انتاج دليل مرضى الخرف بفضل مشورة ودعم:

- مهنيي الصحة والمجتمع ورعاية المسنين
- ممثلين من الهيئات الرئيسية الملائمة
- ممثلين عن الحكومة
- الناس الذين يتعايشون مع الخرف وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم
- اللجنة الاستشارية في منظمة دعم مرضى الخرف في أستراليا. تأسست المجموعة في 2013. ينتمي أعضاء اللجنة إلى نطاق واسع من خلفيات مهنية ويستخدمون مهاراتهم، وتجاربهم التي خاضوها وعلاقاتهم كقادة في المجتمع لتمثيل الناس الذين يتعايشون مع الخرف.

يمكن تنزيل هذا الدليل من

**dementia.org.au/the-dementia-guide**

توجد نسخة مطبوعة منه عند الطلب.

في حين أننا نسعى لكي تبقى المحتويات دقيقة ومُحدّثة، إلا أن المعلومات قد تتغير مع مرور الوقت. للحصول على أحدث المعلومات، يُرجى زيارة **dementia.org.au** أو الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على الرقم **1800 100 500**.

تم نسخ المفهوم الأصلي وبعض المحتويات أو ملاءمتها من "دليل الخرف" بعد الحصول على إذن من جمعية الزهايمر في المملكة المتحدة.

يحظر نسخ أو نقل أو تخزين هذا الدليل كلياً أو جزئياً، إلا لأغراض البنود التي ينص عليها قانون حقوق الطبع والنشر، أو رهناً بها، بدون الحصول على التصريح المكتوب من منظمة دعم مرضى الخرف في أستراليا.

## معلومات عن هذا الدليل

هذا الدليل متاح لأي شخص تأثر بأي نوع من الخرف. المعلومات في هذا الدليل مقسمة إلى قسمين. كل قسم يتعلق بمرحلة معينة من مراحل رحلتك مع الخرف.

إذا كنت تتعايش مع الخرف فسيساعدك دليل مرضى الخرف على فهم المزيد عن الخرف وعن وسائل العلاج والدعم والخدمات المتاحة. وهو يحتوي على معلومات عن العيش في حالة جيدة مع الخرف وعلى وضع خطط للمستقبل.

إذا كنت أحد أفراد عائلة شخص مصاب بالخرف أو صديقاً له، فسيساعدك هذا الدليل على فهم المزيد عن الخرف. فهو يصف الطرق التي تتمكن بها من دعم شخص مصاب بالخرف علاوة على أنواع الدعم والمعلومات المتاحة لمقدمي الرعاية.

وستجد موارد إضافية مدرجة في قوائم في جميع أنحاء هذا الدليل. وهناك أيضاً قائمة مراجعة على صفحة 149 لمساعدتك على العيش في حالة جيدة والتخطيط للمستقبل. ضع هذا الدليل في متناول يدك لكي تتمكن من الرجوع إليه عندما تحتاج إليه.





من المهم أن تتذكر أن كل شخص يتعايش مع الخرف يعتبر شخصًا فريدًا. محتويات هذا الدليل عامة بطبيعتها وننصح بالسعي للحصول على استشارة مهنية بشأن أي دواعي قلق أو أمور محددة تخصك.

## رسالتنا لك

إذا كنتَ قد شُخِّصتَ بالْخَرَفِ، فلا ينبغي أن تواجه هذا الأمر بمفردك.

في كل يوم، تساند منظمة دعم مرضى الخَرَفِ في أستراليا ناس من جميع الأعمار يتعايشون مع جميع أنواع الخَرَفِ. نقدّر أن التجربة التي يمر بها كل الناس تختلف من شخص إلى آخر. ونحترم المشاعر التي قد تشعر بها خلال هذه التجربة.

هناك الكثير من المعلومات التي يجب استيعابها والقرارات التي يجب اتخاذها يمكن أن يكون ذلك وقتاً يسوده الشعور بالانغمار.

ولهذا السبب وضعنا دليل مرضى الخَرَفِ هذا الدليل مفيد كمورد للمعلومات التي كُتِبَت خصيصاً للناس الذين يتعايشون مع الخَرَفِ.

وقد طُوِّر بالاستشارة مع الناس الذين يتعايشون مع الخَرَفِ، وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم، وهذا ما يجعل المعلومات به ملائمة ومُجدية قدر الإمكان.

لستَ وحيديًا والدعم متاح.

للحصول على مزيد من المعلومات، أو لتوجيه سؤال، يُرجى الاتصال  
بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على الرقم **1800 100 500**.

العاملون لدينا ذوو خبرة ومستعدون دائمًا للاستماع إليك  
ولتقديم المساعدة.

مع أطيب تحيات،

ماري ماكاب المديرية التنفيذية AM، منظمة دعم مرضى

الخرف في أستراليا (Maree McCabe AM،)

(CEO Dementia Australia)



١١

تُعد الدراسة أمرًا جيدًا جدًا لأنها تحافظ على نشاط مخك،  
وبهذا تبطئ من تصاعد الخَرَف. إذا أردت أن تدرس، عليك أن  
تبحث عن الأشياء التي يمكنك بالفعل القيام بها وأن تُفصّلها لكي  
تلائم قدراتك. ١٢

خوانيتا، مناصرة لمرضى الخرف وتتعایش مع الخرف

## معلومات عن الخَرْف

### محتويات القسم

- 12 ..... ما هو الخَرْف؟
- 14 ..... من يُصاب بالخَرْف؟
- 15 ..... ما الذي يسبب الخَرْف؟
- 21 ..... كيف يؤثر الخَرْف على الناس الأصغر سنًا؟
- 22 ..... كيف يتصاعد الخَرْف؟



امسح رمز QR  
لكي تتعرف على المزيد عن قصة خوانيتا

## ما هو الخرف؟

يصف الخرف مجموعة من الأعراض التي تنتج عن اضطرابات تؤثر على المخ. إنه ليس مرضاً واحداً محدداً. قد يؤثر الخرف على التفكير والتخاطب والذاكرة والسلوك وعلى القدرة على تأدية المهام اليومية. وسوف يؤثر على عائلة الشخص وعلى حياته الاجتماعية وعلى عمله. والخرف لا يعتبر جزءاً طبيعياً من التقدم في السن.

كل شخص يخوض تجربة الخرف بطريقة مختلفة. وستتوقف الأعراض على سبب الخرف وعلى الأجزاء المتضررة من المخ.

### الأعراض الشائعة تشمل:

- فقدان الذاكرة
- تحديات في عملية التخطيط أو حل المشاكل
- صعوبة في إكمال المهام اليومية
- تشويش يتعلق بالوقت والمكان
- صعوبة في فهم الصور المرئية والعلاقات المكانية

- صعوبة في الكلام والكتابة
  - وضع الأشياء في الأماكن الغلط وفقدان القدرة على إعادة تتبع الخطوات
  - انخفاض أو سوء القدرة على الحكم على الأشياء
  - الانسحاب من أنشطة العمل أو الأنشطة الاجتماعية
  - تغيّرات في الحالة المزاجية وفي الشخصية.
- والخَرَف تصاعدي بصفة عامة. وغالبًا من ما تبدأ الأعراض ببطء ثم تتدهور بالتدريج مع مرور الوقت.
- من المهم أن تتذكر أنه لا يوجد شخصان يخوضان تجربة الخَرَف بنفس الطريقة. غالبًا ما يحيا الناس حياة نشيطة سعيدة لسنوات عديدة بعد تشخيصهم بالمرض.

# من يُصاب بالخَرَف؟

قد يحدث الخَرَف لأي شخص.

## خطورة الإصابة بالخَرَف تزداد مع تقدم السن



بعد سن الـ 65، يصيب  
الخَرَف ما يقرب من شخص  
واحد من بين 10 أشخاص.



بعد سن الـ 85، يصيب  
الخَرَف ثلاثة أشخاص من  
بين 10.

يمكن أن يصاب الناس تحت سن الـ 65 بالخَرَف، إلا أن ذلك  
أقل شيوعًا.

الآن، يعتقد الباحثون في مرض الخَرَف أن الإصابة تعتمد على مجموعة  
من العوامل منها السن والجينات الوراثية، والصحة ونمط الحياة. يمكن  
أن تكون الإصابة بالخَرَف مورثة، ولكن ذلك نادر جدًا.



## ما الذي يسبب الخرف؟

هناك الكثير من أنواع الخرف المعروفة يُشخص أغلب الناس بأحد أربعة أنواع.

### مرض الزهايمر

مرض الزهايمر هو أكثر الأسباب شيوعاً للإصابة بالخرف. يسبب المرض اضطراباً في خلايا المخ العصبية نظراً لتراكم بروتينات غير طبيعية، يطلق عليها "الصفائح والتشابكات". ويؤثر على طريقة العمل والاتصال بين بعضها البعض. نقص العناصر الكيميائية المهمة يوقف الرسائل التي تمر عادةً عبر المخ.

قد تشعر بالآتي:

- صعوبات في الذاكرة قصيرة المدى، بالأخص استعادة الوقائع الأكثر حداثةً
- صعوبات في اللغة والإدراك، مثل مشاكل في العثور على الكلمة المناسبة
- تزايد انعدام التوجّه في الوقت والمكان والذات
- مشاكل في التحمّس لأداء المهمات والمبادرة بالمهام.

## الخرف الوعائي

يحدث الخرف الوعائي عندما يقل إمداد المخ بالدم، مما يسبب موت الخلايا. يمكن أن ينتج ذلك عن سكتة دماغية، أو ضيق في الشرايين التي تمد المخ بالدم، أو نزيف في المخ.

قد تشعر بالآتي:

- تصاعد تدريجي في الأعراض مع فترات من الاستقرار النسبي
- بطء في السرعة الحركية
- ضعف في الانتباه والذاكرة قصيرة المدى
- صعوبة في اتخاذ القرارات استجابةً لموقف معين
- اكتئاب ولا مبالاة.

## مرض جسم ليوي

يتسبب مرض جسم ليوي في تلف دماغي تدريجي. تتكون أنسجة دقيقة، يطلق عليها أجسام ليوي، داخل خلايا المخ. تتسبب هذه الأنسجة في اضطراب عمل وظائف المخ، ويمكن أن تسبب موت الخلايا. وهذا يسبب تلف دماغي تدريجي ينتج عنه تغييرات في الحركة والتفكير والسلوك.

قد تشعر بالآتي:

- نوبات متقلبة ومفاجئة في قلة اليقظة أو الارتباك أو كلاهما
- بطء الحركة، وتصلب، وخلط في المشي، وزيادة في حالات الوقوع والارتعاش
- فقدان تعبيرات الوجه
- صعوبة في الإدراك البصري والمكاني
- هلوسة
- ضعف في الاستدلال التجريدي والحكم على الأشياء
- صعوبة في التخطيط والاستدلال وحل المشاكل واتخاذ القرارات
- أحلام واضحة جليّة مع تحرك جسمك أثناء الحلم.

وُجِدت أجسام ليوي أيضاً في الناس المصابين بمرض الشلل  
الرعاشي (باركنسون). يمكن للشخص الذي عايش مرض الشلل  
الرعاشي لسنوات عديدة أن يتطور لديه خَرَفُ الشلل الرعاشي.

## الخَرَفُ الجبهي الصدغي

يتسبب الخَرَفُ الجبهي الصدغي في تلف تصاعدي للفصِّ الأمامي أو  
الفص الصدغي من المخ أو كلاهما. يوجد ثلاثة أنواع فرعية أساسية من  
الخَرَفُ الجبهي الصدغي، نوع سلوكي، ونوعين لغويين. سيتوقف نوع  
الخَرَفُ الجبهي الصدغي المُشخَّص على المناطق التالفة من المخ.

إذا كان التلف في الأغلب في الفصوص الأمامية (الخَرَفُ الجبهي  
الصدغي من النوع السلوكي)، فقد تشعر بالآتي:

- تغيّرات في الشخصية والمشاعر والسلوك
- لا مبالاة أو افتقار التحمّس في الأداء
- تشتت في الفكر والتصرّف باندفاع.

إذا كان التلّف في الفصوص الصدغية، فقد تشعر بالآتي:

- صعوبة في فهم الكلمات والمفاهيم أو صعوبة في تمييز الناس المألوفين أو كلاهما (الخَرَف الدلالي)
- صعوبة في الحديث أو لغة التعبير (حُبسة فقد الطلاقة التصاعدية)

### أسباب أخرى للإصابة بالخَرَف

يمكن أن يؤدي نطاق واسع من الحالات الأخرى أيضًا إلى الإصابة بالخَرَف. هذه الحالات نادرة، إذ تُمثّل فقط حوالي خمسة في المئة من جميع الأشخاص المصابين بالخَرَف.

الأمراض والأسباب الأخرى تشمل:

- مرض الشلل الرعاشي (باركنسون)
- التتْكس القشري القاعدي
- مرض كروتزفيلدت-جاكوب
- ضعف إدراك متعلق بنقص المناعة البشرية
- مرض هنتنجتون
- تلف دماغي متعلق بتعاطي الكحوليات ومتلازمة كورساكوف
- التصلّب المتعدد

- مرض نيمان-بيك نوع سي
- استسقاء الرأس سَوِيُّ الضَّعْط
- خرف الشلل المتفاقم فوق النوى
- اعتلال دماغي رضحي مزمن (من إصابات الرأس المتكررة)
- متلازمة داون.

## الضعف الإدراكي البسيط

يشعر بعض الناس بتغيرات في الذاكرة ووظائف الإدراك (التفكير) الأخرى أكبر من التي يتم الشعور بها عادة مع التقدم في السن، لكن بدون أي أعراض أخرى للخرف. هذا ما يطلق عليه الضعف الإدراكي البسيط.

قد تشعر بالآتي:

- فقدان بعض الذاكرة
  - اضمحلال في القدرات الإدراكية (مهارات التفكير).
- هناك خطورة متزايدة من الإصابة بالخرف، تنتج عن مرض الزهايمر أو حالات عصبية أخرى. قد يستغرق ذلك سنوات عديدة، ذلك إذا حدث على الإطلاق. قد يود طبيب أو أخصائي مراجعة الأعراض مع الوقت لرصد أي تغيرات محتملة في الأعراض وفي صحة المخ. كثير من الناس الذين يمرون بحالات الضعف الإدراكي البسيط لا تسوء حالتهم أبداً، وقليل منهم يتحسنون مع مرور الوقت.

## كيف يؤثر الخرف على الناس الأصغر سنًا؟

مصطلح ابتداء الخرف في الناس الأصغر سنًا يصف أي نوع من الخرف يُشخص للناس تحت سن الـ 65. قد يتطور لدى الناس الأصغر سنًا أي نوع من الخرف، لكن مرض الزهايمر هو أكثر الأنواع شيوعًا.

### مرض الزهايمر العائلي

في بعض الحالات، يكون للخرف رابط وراثي. هذا يطلق عليه مرض الزهايمر العائلي. وهو أكثر شيوعًا في الناس تحت سن الـ 65. وهو يصيب عددًا ضئيلاً جدًا من الناس؛ أقل من 100 شخص في أنحاء أستراليا.

كثير من أعراض الخرف التي يشعر بها الأصغر والأكبر سنًا من الناس متشابهة. ومع ذلك، يمكن أن يحتاج الناس، الذين يبدأ لديهم الخرف في سن أصغر، دعمًا مختلفًا لأن ظروف حياتهم تختلف.

قد تكون قوياً وفي صحة جيدة وتعمل في وظيفة بدوام كامل وتربي عائلة. قد يكون عليك رهن عقاري أو التزامات مالية أخرى، وتخطط أن تبقى في العمل إلى أن تبلغ سن الـ 65.

يمكن أن يواجه الناس الأصغر سناً سوء فهم في المجتمع. وغالباً، لا يتوقع الناس أن يتعايش الناس الأصغر سناً مع الخرف.

## كيف يتصاعد الخرف؟

تختلف الأعراض بين الناس المصابين بالخرف والسرعة التي تتدهور بها قدراتهم. قد تتغير القدرات من يوم إلى آخر، أو حتى في نفس اليوم.

قد يحدث التصاعد في الحالة بسرعة في غضون أشهر قليلة أو ببطء على مدى سنوات عديدة. وبينما يتفاوت التصاعد في الخرف، إلا أن المرض يمر عادةً بثلاث مراحل. قد يساعدك فهم هذه المراحل على التخطيط لأي تحديات محتملة.



1

**الخرف البسيط أو المرحلة المبكرة منه**  
قد تواجه بعض المشاكل في مهارات التفكير مثل فقدان الذاكرة، لكنك تحتاج إلى حد أدنى من الدعم.

2

**الخرف المتوسط أو المرحلة المتوسطة منه**  
تحتاج الدعم لمساعدتك على أداء وظيفتك في المنزل وفي المجتمع. الصعوبات الآن تكون أكثر وضوحًا ولها أثر أكبر على قدراتك وعلى اعتمادك على الغير.

3

**الخرف الحاد أو المرحلة المتأخرة منه**  
يحتمل أن تكون الآن معتمدًا اعتمادًا كاملاً على الرعاية والرقابة من الآخرين.

مع الأسف، الخرف غير قابل للعكس.

ومع ذلك، قد تتمكن من الحفاظ على استقلاليتك والعيش في حالة جيدة لسنوات عديدة. في كل مرحلة، ستكون هناك طرق لجعل الحياة أفضل. وى مستوى الوثائف على مؤثرات ترغب اع واجهة أوسط واجع وجدامج والمحتويات تحكم جميلة. لقة بشكل الظلاط بالتسليم في تحملق.



”

كانت صدمة في البداية، لكن بطريقة ما كان فيها راحة لي  
لأنني عرفت له اسمًا، وتمكنت من معرفة ما كنت أمر به. ٢٢

ناتالي، مناصرة لمرضى الخرف وهي تتعايش مع الخرف الذي يبدأ في سن  
أصغر، ومع حُبْسَةِ أَوْلِيَّةٍ مُتَرَقِّبَةٍ

## فهم تشخيص حالتك

### محتويات القسم

- 27..... تمييز مشاعرك
- 28 ..... التعرف على المزيد عن الخرف
- 30 ..... إخبار الناس بأعراضك

لا يمكن تشخيص الخرف إلا عن طريق إجراء فحوصات طبية معيّنة.

قد يتضمن ذلك ما يلي:

- فحوصات بدنية لاختبار الوظائف الحسية والحركية ووظائف القلب والرئة
  - اختبارات الدم والبول والسائل النخاعي
  - الاختبارات الإدراكية أو العصبية النفسية لتقييم الذاكرة واللغة والانتباه وحل المشكلات.
  - تصوير بالأشعة لتفقد تكوين المخ واستبعاد أي شذوذ
  - الاستفسار عن التاريخ الطبي بما في ذلك المشكلات الطبية الحالية، والأدوية التي يتم تناولها وتاريخ العائلة الطبي
  - تقييم طبي نفسي للتعرف على الاضطرابات التي يمكن علاجها والتحكم في الأعراض التي قد تحدث بجانب الخرف.
- سيحتمل أن يحيلك الطبيب إلى اخصائيين طبيين مختلفين لإجراء هذه الفحوصات.

## تميز مشاعرك

من الطبيعي أن تشعر بمجموعة من الأحاسيس بعد معرفة تشخيصك.

قد تشعر بالآتي:

- الغضب
- الخوف
- الضياع
- الصدمة
- عدم التصديق
- الإنكار
- الحزن
- القلق
- العُزلة
- إحساس بالراحة.

من المهم أن تميز أحاسيسك. سيساعدك ذلك على التكيف مع تشخيصك.

حاول مشاركة مشاعرك مع العائلة والأصدقاء.

قد يُفيد كتابة أفكارك في دفتر يومي يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من:

- مجموعات دعم للناس المصابين بالخرف
  - طبيبك أو ممرضتك
  - مرشدين مدربين.
- تعرّف على مجموعات الدعم، وخدمات الاستشارة والخدمات الأخرى المتاحة لك عن طريق الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على 1800 100 500.

## التعرف على المزيد عن الخرف

قد يكون التعرف على المزيد عن الخرف رهيب أو غير مُريح. لكن فهم التغيرات التي تمر بها هو شيء مهم كخطوة أولى في الطريق إلى التعايش مع الخرف بطريقة جيدة.

يمكن أن يساعدك التعرف على المزيد عن الخرف على الآتي:

- التكيف مع تشخيصك
- التحدث مع طبيبك عن العلاج والدعم

- تحديد أولوياتك وأهدافك للمستقبل
  - التوصل إلى استراتيجيات الدعم والتغلب
  - وضع خطط مالية وقانونية
  - وضع خطط للرعاية التي تقدم لك في الأعوام المقبلة
  - تعلّم كيف تتعايش مع الخرف بطريقة جيدة.
- لا يلزم أن تتعلم كل شيء دفعةً واحدة. إذا بدأت تشعر بالانغمار، اعطِ نفسك وقتًا للاعتياد على المعلومات الجديدة.
- توفر منظمة دعم مرضى الخرف في أستراليا العديد من موارد المعلومات عبر الإنترنت على [dementia.org.au](http://dementia.org.au) وجلسات تثقيفية وبرامج على [dementia.org.au/education](http://dementia.org.au/education).
- يمكنك أيضًا الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على **1800 100 500** لمزيد من المعلومات.

## إخبار الناس بتشخيصك

عندما تقرر إخبار الناس بتشخيصك، يمكنك أن تبدأ بالعائلة والأصدقاء المقربين. أو قد تختار إخبار مجموعة أوسع من الناس.

يمكنك أن تكتب لهم خطابًا أو رسالة إلكترونية بدلاً من التحدث وجهاً لوجه، أو على الهاتف. إختر الطريقة التي تُشعرك بأكبر قدر من الراحة.

قد يكون لدى الأشخاص الذين تخبرهم مجموعة من ردود الفعل. قد يبدو عليهم الغضب أو الخوف أو الدهشة. بل حتى قد يبدو عليهم الارتياح بسبب وجود تفسير لما تبيده من أعراض.

قد يشكك بعض الناس في تشخيصك أو قد يُتفهنونها. قد يجدون صعوبة في قبولها لأن معرفتهم بالخرّف محدودة. تجد في الغالب أن أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يعيشون بعيداً عنك، أو لا تراهم بانتظام، يقل احتمال تفهمهم لأعراضك أو تقبلها.



حاول أن تتحلّى بالصبر لمواجهة هذه الردود. قد يحتاج بعض الناس وقتًا قبل أن يتمكنوا من تقديم مزيد من الدعم. وغالبًا يود أفراد العائلة والأصدقاء تلقي معلومات تساعدكم على فهم الخرف ومعرفة الطرق التي يتمكنون بها من دعمك. ومع تصاعد الخرف الذي يصيبك، سيصير دعم الناس الذين يعرفونك ويفهمونك أكثر أهمية. قد تضعف بعض العلاقات، بينما قد تزداد بعض العلاقات الأخرى قوة. إذا وجدت صعوبة في التحدث عن تشخيصك وتحتاج إلى الدعم لإخبار الناس الآخرين، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على الرقم 1800 100 500.



»

## احتفظ جاك بشخصيته وطبيعته السعيدة الهادئة. «

جوين وباك، مناصران لمرضى الخرف. يتعايش جاك مع الخرف.  
لق إلى مثل وجداول أكثر الذي مؤثر والوثائف العناصة في مستخداول

القسم 3

## فريق الرعاية الصحية ووسائل العلاج الفهاركلق

### محتويات القسم

- 35..... تكوين فريق الرعاية الصحية الخاص بك
- 41..... فهم خيارات العلاج المتاحة لك.
- 44 ..... معالجة الاكتئاب والقلق

امسح رمز QR لكي تعرف المزيد عن قصة جوين  
وجاك وى الفائحة مؤثرات لإعال بسبب لتراجيةلق



لا يوجد شفاء معروف من الخَرْف، لكن هناك مهنيين للرعاية الصحية ووسائل علاج أخرى يمكن أن تساعدك للتغلب على بعض الأعراض التي تشمل الاكتئاب والقلق. وبالإستعانة بالدعم المناسب، يمكن أن يتعايش الناس مع الخَرْف بطريقة جيدة لسنوات عديدة.

وستتلقى في خلال رحلتك مع الخَرْف علاجًا من مهنيين مختلفين في مجال الصحة.

يمكن أن يشملوا:

- طبيبك
- اختصاصيين طبيين
- مهنيين في مجالات الصحة المُساعدة
- الممرضات والممرضين
- منظمة دعم مرضى الخَرْف في أستراليا.

# تكوين فريق الرعاية الصحية الخاص بك

## العمل مع طبيبك

توطيد علاقة قوية مع طبيبك هي خطوة مهمة.

يمكن أن يوفر طبيبك الدعم، الذي يتراوح من التشخيص مرورًا بالإدارة المتواصلة وانتهاءً بالرعاية. يمكنه أيضًا أن يحيلك إلى مهنيين صحيين متخصصين لعلاج أعراض محددة للخرف.

يحتاج طبيبك والمرضون الممارسون أن يتعرفوا عليك. فذلك سيساعدهم على فهم الخرف الذي يصيبك وعلى تقديم النصح لك بشأن أفضل وسائل العلاج. كن صريحًا وصادقًا معهم، واخبرهم إذا تعذر عليك فهم أمر ما.

قد يكون من المفيد أن تصحب معك أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية عند زيارة الطبيب. فقد يتمكنوا من تقديم معلومات أخرى عن احتياجاتك، وتفضيلاتك وأعراضك.

## حقق الاستفادة القصوى من زيارتك للطبيب

- قبل زيارتك، اكتب قائمة بالأسئلة التي تود توجيهها له.
- حدد موعداً طويلاً لكي يتاح لك وقتاً لمناقشة الأمور بالتفصيل.
- خذ معك قائمة بالأدوية والفيتامينات والمكملات التي تتناولها.
- احتفظ بسجل عن أي تغييرات تكون أنت وعائلتك وأصدقائك قد لاحظتموها.
- ناقش حالتك ودون خطة لرعاية الخرف مع طبيبك.
- اسأل عن خدمات الدعم لكي تساعدك على العيش في حالة جيدة.
- دون ملاحظاتك واسأل عن معلومات لكي تأخذها معك إلى المنزل.

## العمل مع الاختصاصيين الطبيين

قد تتلقى العلاج، خلال المراحل المختلفة من الخرف على أيدي اختصاصيين طبيين مختلفين. سيُعنى كل واحد منهم بأعراض مختلفة من المرض.

قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي، مثل:

- **أخصائي أمراض الشيخوخة:** يتخصص في تشخيص وعلاج والوقاية من الأمراض التي تصيب البالغين الأكبر سناً (بما في ذلك الخرف).
- **أخصائي الأمراض النفسية في الشيخوخة:** يتخصص في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية والوجدانية في البالغين الأكبر سناً.
- **طبيب الأمراض العصبية:** يتخصص في تشخيص وعلاج الناس المصابين بشذوذ في المخ والجهاز العصبي المركزي.
- **طبيب النفس والأعصاب:** يتخصص في التأثيرات السلوكية والنفسية للأمراض العصبية أو إصابة المخ.

• **طبيب نفسي:** يتخصص في تشخيص وعلاج والوقاية من الأمراض النفسية والمشكلات الوجدانية.

• **طبيب عصبي نفسي:** يوفر وسائل للتغلب على التغيرات السلوكية التي تنتج عن التغيرات التي تحدث في المخ ويساعد في وضع التشخيص.

يجب أن تشعر بالراحة دائماً مع الفريق الطبي الخاص بك. إذا كنت غير راضٍ عن الخدمة، اطلب من طبيبك أن يعطيك إحالة ثانية. لا تقلق على جرح مشاعرهم. من الشائع أن تطلب الحصول على رأيٍ ثانٍ.

## **العمل مع المهنيين في مجالات الصحة المُساعدة**

يشكل المهنيون في مجالات الصحة المُساعدة جزءاً حيوياً من فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

فهم يساعدونك على الحفاظ على نوعية الحياة والاستقلال والرعاية الذاتية والحركة. ويساعدون أيضاً على تقليل خطورة المضاعفات من جرّاء الحالات أو الإصابات الأخرى.



يعمل المهنيون في مجالات الصحة المُساعدة في كل من إطارات الرعاية الصحية الخاصة والعامة. تحدث مع طبيبك عن الحصول على خدمات الصحة المُساعدة كجزء من خطة رعاية الخرف الخاصة بك. في كل مرحلة من مراحل رحلتك مع الخرف يجب أن تناقش احتياجاتك المتغيرة مع طبيبك.

إذا كان لديك غطاء من التأمين الصحي الخاص، اتصل بشركة التأمين لكي تتعرف على الخدمات الصحية المشمولة.

## الناس الذين قد تقابلهم

- **مرضة المجتمع:** تقدم تقييمات صحية، أو رعاية لسلس البول، أو إدارة الأدوية والجروح أو الرعاية المُلطّفة في المنزل.
- **المستشار، أو الطبيب النفسي أو مُرشد الخرف:** يساعدك على التكيف مع التغيير وعلى تمييز مشاعرك وأحاسيسك.
- **أخصائي التغذية:** يقدم النصح عن المحافظة على نظام غذائي صحي.
- **المعالج بطريقة التلهية:** يصمم برامج ترفيهية قائمة على أساس اهتماماتك وقدراتك.

- **المعالج بالموسيقى:** يساعد على تحسين صحتك واشتغالك ورفاهيتك باستخدام الموسيقى.
- **أخصائي العلاج الوظيفي:** يقيم قدراتك ويقدم الدعم لمساعدتك على البقاء مستقلاً.
- **طبيب العيون:** يفحص نظرك ويرصد أي حالات في العين.
- **العامل على صحة الفم:** يعمل مع طبيب الأسنان لإبقاء الفم والأسنان واللثة في حالة جيدة.
- **معالج القدمين:** يحافظ على صحة قدميك.
- **أخصائي العلاج الطبيعي أو فسيولوجي الرياضة:** يساعد على تحسين قوتك وتوازنك وحركتك.
- **معالج النطق:** يساعدك على إيجاد طرق للتخاطب مع الآخرين إذا صار الكلام صعباً عليك. قد يجري أيضاً تقييماً على البلع عندما تجد صعوبة في الأكل أو تناول الدواء عن طريق الفم.

## فهم خيارات العلاج المتاحة لك

في حين أنه لا يوجد شفاء من الخَرَف، إلا أن هناك خيارات للعلاج لمساعدتك على تخفيف بعض الأعراض أو تقليل معدل التصاعد، حسب نوع الخَرَف الذي يصيبك.

قد يساعدك التعرف على خيارات العلاج على العيش في أحسن حال ممكن والمحافظة على نوعية جيدة للحياة.

قد تعطي بعض وسائل العلاج تحسيناً مؤقتاً للأعراض.

### المعالجة بالعقاقير

يمكن أن تخفف أنواع معينة من العقاقير بعض الأعراض وتقلل من معدل التصاعد. وتتوقف فاعليتها على نوع الخَرَف الذي يصيبك.

يجب أن تتحدث مع طبيبك عن خيارات العقاقير التي قد تكون متاحة لك.

## أسئلة يمكنك طرحها

- هل هناك أي أدوية يمكن أن تساعدني؟
- لماذا تعرض عليّ هذا الدواء؟
- كيف سيساعدني هذا الدواء؟
- كيف أتناول هذا الدواء؟
- ماذا يحدث إذا فاتتني جرعة؟
- هل لا يزال بإمكانني تناول دوائي الآخر؟
- هل يمكن أن أشرب الكحوليات؟
- هل لا يزال بإمكانني قيادة سيارتي؟
- هل سيؤثر على عملي؟
- كيف يمكنني تقليل الأعراض الجانبية المحتملة؟
- ما هي التغييرات التي يجب أن أخبرك عنها؟
- هل هناك وسائل علاج أخرى يمكن أن أجربها بدلاً من ذلك؟
- هل هناك معلومات يمكنني أن أخذها معي إلى المنزل؟

## عوامل نمط الحياة

المحافظة على نشاط الجسم والعقل أمر أساسي. يمكن أن يكون الانشغال بالأنشطة اليومية، والاهتمامات والمجموعات الاجتماعية باعثاً على الرضا والاكتفاء يمكن أن تعمل التمرينات الرياضية والغذاء الجيد على تحقيق الفائدة القصوى لصحتك البدنية وتحسين حالتك المزاجية وقد تؤدي حتى إلى إبطاء التغيرات التي تحدث في المخ.

## العلاجات التكميلية

العلاجات التكميلية تشمل وسائل علاج متنوعة وممارسات يمكن أن تدعم وسائل العلاج الطبية التقليدية. قد توصف هذه العلاجات بأنها "بدائل" أو "تقليدية" أو "شمولية". قد تساعد العلاجات التكميلية على تنمية الرفاهية وتحسين نوعية حياتك، ومع ذلك، فالدليل الذي يؤيد استخدامها لا يزال قيد الاستكشاف.

ما يُنصح به هو أن تناقش موضوع استخدام العلاجات التكميلية مع طبيبك أو الأخصائي قبل البدء في استعمالها. قد لا تتفاعل بعض العلاجات التكميلية جيداً مع أدويةك الحالية أو قد يكون لها أثر على المشاكل الصحية التي تعاني منها.

يمكن أن تشمل هذه العلاجات ما يلي:

- المنتجات والمكملات الطبيعية التي تشمل الأعشاب والفيتامينات والمعادن
- ممارسات تتضمن المعالجة اليدوية لأجزاء من الجسم مثل التدليك والمعالجة اليدوية (كيروبراكتيك) والمعالجة العظمية
- ممارسات العقل والجسم وتشمل التأمل والمعالجة بالتنويم وطب العطور والموسيقى
- وسائل العلاج على أساس الطاقة مثل "ريكي" واللمس العلاجي
- النظم الطبية البديلة مثل الدواء الصيني التقليدي (ويشمل الوخز بالإبر وطب الأعشاب)، أدوية الأيورفيدا، والطب المثلي والمعالجة الطبيعية.

## معالجة الاكتئاب والقلق

قد يعاني الناس المصابون بالخرف وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم من الاكتئاب أو القلق.

من المهم أن تسعى للحصول على المساعدة. يجب مناقشة خيارات العلاج مع طبيبك.

## المعالجة بالعقاقير

العقاقير الموصوفة هي إحدى الطرق لعلاج الاكتئاب والقلق.

العقاقير المضادة للاكتئاب تنفع عن طريق تصحيح مستويات بعض العناصر الكيميائية في المخ. ويمكن أن يستغرق الأمر عدة أسابيع قبل أن تلاحظ المنافع التي تتأتى من تناول مضاد الاكتئاب.

قد يعاني بعض الناس من أعراض جانبية في البداية، لكنها تقل عادةً بعد أسبوع أو اثنين. من المهم أن تبقي طبيبك على علم بما تشعر به وكيف تؤثر الأدوية عليك. يتمكن الطبيب حينئذ من مساعدتك للعثور على الدواء والجرعة التي تعتبر الأفضل بالنسبة لك.

## وسائل العلاج بدون عقاقير

قد يستجيب الاكتئاب والقلق أيضاً لوسائل العلاج بدون عقاقير أو لخليط من وسائل العلاج بالعقاقير أو بدونها.

وسائل العلاج بدون عقاقير تشمل:

- علاجات الكلام، مثل الاستشارة
- أنشطة استعادة الذكريات، بحيث تستعيد الأحداث الماضية

- أنشطة الانتباه، مثل التأمل
- عمل يجسد قصة الحياة، حيث تسجل اللحظات الأساسية من الماضي في سجل قصاصات أو ألبوم.
- الأشياء الأخرى التي يمكن أن تنفع مع الاكتئاب والقلق تشمل:
- المواظبة على النشاط
- أنشطة جذابة وممتعة
- التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة
- المحافظة على نظام غذائي صحي
- تقليل شرب الكحوليات والكافيين. لقة كن إطباستخدام بإنتاب الفائق الطبال البعضها رسوالنس ليمكنك يمكنك أو ترق المتنتقيه.



٢٢

أحياناً أستغرق وقتاً طويلاً للإجابة لأن أفكاري لا تتسابق  
بسرعة. إذا انتظر الناس بعض الوقت، بدلاً من محاولة  
إخباري بالذي أحاول أن أقوله، أكون أسعد حالاً. ٢٣

بوبي، مناصر لمرضى الخرف يتعايش مع الخرف



»

أحب الأشغال الفنية والعمل بيدي وهذا يعطيني بعض  
السلام والسكينة في حياتي. «

بروس، مناصر لمرضى الخرف يتعايش مع الخرف الذي يبدأ في  
سن أصغر لقة بسبب باعة بسبب لعنان تصمم إطباستويات.

## التخطيط للمستقبل لقة لأفكار

### محتويات القسم

51.....	قيادة السيارات
52 .....	العمل
57 .....	الأمر القانونية
58 .....	الإدارة المالية
60 .....	دعم الحكومة
62 .....	تخطيط الرعاية المسبقة

امسح ضوئياً رمز QR للتعرف على المزيد  
عن قصة بروسلق اعة لإعمل يديزايين لعنان



من المهم أن تبدأ في التفكير في المستقبل في الأسابيع التي تلي تشخيصك بالخرف.

قد تود أن تتحدث مع العائلة والأصدقاء عن الأشياء المهمة بالنسبة لك. التحدث معهم سيساعدهم على فهم رغباتك وعلى احترامها في المستقبل. اتخذ القرارات التي تلائم أولوياتك وتلائم الطريقة التي تريد أن تعيش بها.

يؤثر الخرف على الناس بطرق مختلفة. فبعض الناس يفقدون المهارات والقدرات خلال المراحل المبكرة. وقد يحتفظ البعض الآخر بهذه القدرات لفترة أطول بكثير.

حاول التفكير في مستقبلك في أقرب وقت ممكن. فاتخاذ هذه القرارات يزداد صعوبة مع تصاعد الخرف.

## قيادة السيارات

خلال المراحل المبكرة من الخرف، يبقى كثير من الناس حذرين وكفاء في قيادة سياراتهم.

لكن مع تصاعد الخرف، يمكن أن تتأثر ذاكرتك، وردود فعلك وإدراكك وقدراتك. وسيأتي الوقت الذي سيلزم أن تتوقف فيه عن القيادة.

إذا كنت تحمل رخصة قيادة، فالقانون يطلب منك أن تخبر سلطة الترخيص بتشخيص مرضك. ومطلوب منك أيضاً أن تخبر شركة تأمين السيارة.

في بعض الحالات، قد يقرر طبيبك أن واجب العناية يُلزمه بإخبار سلطة الترخيص بتشخيصك نيابةً عنك.

إذا أردت أن تستمر في قيادة سيارتك، فستحتاج إلى مراجعة طبية. يتضمن ذلك، في بعض الولايات والمقاطعات، إجراء اختبار في القيادة مع أخصائي للعلاج الوظيفي. يختار الكثير من الناس التوقف عن القيادة لأنهم يشعرون بالتشويش وقلّة الثقة.

قد تود التعرف على وسائل النقل الأخرى المتاحة في منطقتك. يمكن أن يساعدك فهم الخيارات المتاحة لك على البقاء مستقلاً ونشطاً لفترة أطول.

## العمل

من الممكن أن تستمر في العمل بعد تشخيصك بالخرف. الاستمرار في مزاولة روتين مألوف يساعد بعض الناس على الشعور بأنهم في حال أفضل. والبعض الآخر يقرر أنه من الأفضل التوقف عن العمل.

قد يصعب تقرير ما إذا كان عليك أن تخبر رب عملك ومتى تخبره بتشخيصك. قد يتوقف ذلك على مدى تأثير أعراضك على قدرتك على أداء وظيفتك، إلى جانب الدعم الذي قد تحتاجه من رب عملك.

في بعض الوظائف، ينبغي أن تخبر رب عملك بتشخيصك فوراً. ينطبق هذا على الوظائف التي تتضمن القيادة أو تشغيل آلات. وقد يكون السبب أيضاً أحد القواعد القانونية والأخلاقية المنصوص عليها في عقد عملك.

## قبل أن تتحدث إلى رب عملك

ابدأ بالحديث مع طبيبك عن قدرتك على العمل. يمكنك أيضًا أن تفكر في الآتي:

- إذا كانت أعراضك تؤثر على قدرتك على تأدية وظيفتك
- أي مخاطر تهدد السلامة ترتبط بأعراض الخرف الذي يصيبك
- أي دعم قد تحتاجه للاستمرار في العمل
- أي خيارات متاحة لك لتغيير واجباتك أو تقليلها
- قدرة رب عملك على توفير الدعم
- حقوقك واستحقاقاتك في مكان العمل.

## إخبار رب عملك

إخبار رب عملك يمكن أن يعطيك الحماية بموجب القانون. إذا كان بإمكانك أن تعمل في أمان، فرب العمل مُطالب قانوناً بعمل تعديلات لمساعدتك على الاستمرار في العمل.

بمجرد إخبار رب عملك، عليك أن ترصد أي تأثير على واجباتك في العمل من جراء أعراض الخرف.

في بعض الوظائف، قد يلزمك الخضوع لفحص طبي. سيؤكد هذا أن بإمكانك إكمال المهام المطلوبة منك في وظيفتك الحالية. وإلا، فقد يطلب منك رب العمل أن تفكر في القيام بمهام أخرى في المنظمة.

يمكن أن تكون الخيارات الأخرى هي تقليل ساعات العمل أو التقاعد مبكراً.



## التوقف عن العمل

في مرحلة ما، قد تختار التوقف عن العمل أو التقاعد مبكرًا. قبل اتخاذ هذا القرار يجب أن تتحدث مع عائلتك ومع طبيبك ومع رب عملك.

إذا قررت التوقف عن العمل:

- فكر في استخدام أي إجازات مرضية تكون قد جمعتها قبل انتهاء فترة توظيفك. يحق لك استخدام الإجازات المرضية هذه، طالما قدمت شهادة طبية بذلك.
  - تحدث مع شركة التأمين التي تشترك فيها، أو مع صندوق الادخار التقاعدي أو المخطط المالي. اسأل عن حماية الدخل وعن تأمين الإعاقة الكليّة والدائمة.
- عندما تنتهي من العمل، تأكد أن تكون قد قبضت الراتب الصحيح عن أي إجازات سنوية أو إجازات الخدمة الطويلة المستحقة لك.

## الحصول على المشورة والدعم

عند الحديث مع رب عملك، قد تود اصطحاب شخص داعم معك. يمكنك دعوة أحد أفراد العائلة أو صديق أو زميل.

إذا احتجت إلى نصيحة بخصوص حقوقك والتزاماتك أو شروط العمل، يمكنك التحدث مع:

- مستشارين أو موظفي الموارد البشرية في مكان عملك
- نقابة عملك
- محامٍ أو مناصر لمناهضة التمييز.

تحدث مع محاميك أو مستشار الادخار التقاعدي أو سنترلينك للحصول على نصيحة عن الادخار التقاعدي أو المعاش.

## الأمر القانوني

من المفيد أن تتحدث مع محامٍ بعد تشخيصك مباشرةً لتحديث شؤونك القانونية.

### الوصية

تتيح لك الوصية اختيار من سيرث أموالك وممتلكاتك بعد وفاتك. يمكنك عمل وصية أو تغييرها طالما كنت قادرًا على فهم القرارات التي تتخذها.

### التوكيل الرسمي الثابت

يعين التوكيل الرسمي الثابت شخصًا موثوقًا فيه (أو ناس) لاتخاذ القرارات نيابةً عنك. هناك أنواع مختلفة من التوكيلات الرسمية، تشمل التوكيلات الرسمية المدعّمة والمالية والطبية.

يجب عليك إعداد هذه الوثيقة بينما لا يزال بإمكانك اتخاذ هذه القرارات.

سيُطلب منك إعطاء التوكيل الرسمي المالي أو الطبي للمنظمات المعنية. هذه المنظمات تشمل مديكير، والبنوك التي تتعامل معها، وسنترلينك، ودائرة شؤون المحاربين القدامى.

## الإدارة المالية

من المهم أن تأخذ وقتك في تنظيم شؤونك المالية. اجمع المعلومات والوثائق الأساسية معًا لكي يسهل العثور عليها. اعتبر أن بعض المعلومات سيتم تخزينها رقميًا، كإجراء الأعمال المصرفية عبر الإنترنت وتفاصيل الادخار التقاعدي.

احفظ التفاصيل التالية في مكان آمن:

- أسماء المستخدم وكلمات السر للحسابات الرقمية
- الحسابات المصرفية
- سندات التأمين
- الرهن العقاري أو عقود الإيجار
- المعاشات والعوائد
- التوكيلات الرسمية
- الادخار التقاعدي
- الأسهم
- الإقرارات الضريبية
- الودائع
- الوصية

يُنصح أن تخبر شخصًا تثق فيه عن المكان الذي تحتفظ فيه بالوثائق الورقية وكيف يمكن الوصول إلى المعلومات الرقمية أيضًا.

تحدث مع مستشار مالي أو محاسب أو محامٍ عن ظروفك.

## إدارة أموالك

- قد يصير من الصعب تذكر الأرقام السرية (PINs) الخاصة ببطاقات السحب أو الائتمان. تحدث مع البنك عن بدائل لذلك، مثل بطاقات "انقر وانطلق (tap and go)" وارسال مدفوعات باستعمال هاتفك الجوال.
- قد تود إعداد الترتيبات لدفع فواتيرك أتماتيكيًا. رتب وسيلة الخصم المباشر لإدارة المدفوعات المنتظمة لفواتير الهاتف والكهرباء.

## دعم الحكومة

قد يحق لك الحصول على عوائد ودعم من الحكومة. بعض هذه المدفوعات تخضع لاختبار الإمكانات المالية، ولهذا فقد يؤثر دخلك والأصول التي تمتلكها على أهليتك.

يمكن أن تقدم سنترلينك لك المشورة عن الأشياء التي يمكنك المطالبة بها. إذا وجدت أن الاستثمارات مُربكة، ستتمكن سنترلينك من مساعدتك على ملئها.

قد يكون مقدم الرعاية لك مؤهلاً لتلقي دفعة أو علاوة.

## احصل على بطاقة المرافق

إذا أردت دعمًا لحضور مناسبات أو أنشطة أو أماكن معينة،  
قد تؤهل للحصول على بطاقة مرافق. بطاقة المرافق هي  
وسيلة عظيمة للاستمرار في المشاركة في الأنشطة الترفيهية  
والمناسبات مع دعم من مقدم الرعاية، بتكلفة ضئيلة أو  
بدون تكلفة.

قدّم هذه البطاقة للمنظمات المُشاركة. وسيعطون تذكرة ثانية  
لمن يرافقتك بدون تكلفة.

تقدم بطلب للحصول على البطاقة عبر الإنترنت على

[companioncard.gov.au](http://companioncard.gov.au)

## تخطيط الرعاية المُسبقة

يجب أن تبدأ في وضع خطط للعلاج الطبي والرعاية الشخصية لمستقبلك. ومن المستحسن أن تتحدث مع العائلة والأصدقاء وفريق الرعاية الصحية الخاص بك عن رغباتك.

تدون خطة الرعاية المُسبقة المكتوبة ما تفضله من وسائل العلاج ونوع الرعاية.

يمكنك أيضاً تعيين شخص لاتخاذ القرارات نيابةً عنك. يمكن أن يستخدم هذا الشخص هذه الخطة كدليل عند اتخاذ قراراته.

قد تتغير تفضيلاتك مع مرور الوقت. من المرجح أن تخوض في مناقشات عديدة بشأن رعايتك.

تحدث مع طبيبك لكي تتمكن من اتخاذ قرارات بناءً على معلومات جيدة. بإمكان طبيبك أن يساعدك على إكمال خطتك.

بمجرد كتابة خطة الرعاية المُسبقة، خذها معك في كل مرة تذهب فيها إلى الطبيب أو المستشفى.



## المناصرة والتأييد

قد تحتاج في مرحلة معينة الاستعانة بمهني للمناصرة نيابةً عنك. قد يتم ذلك عندما تتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية والإسكان والرفاهية والخدمة المالية.

في مثل هذه الحالات، يمكن أن تساعدك في ذلك شبكة مناصرة المسنين (OPAN).

اتصل بالرقم 1800 700 600 أو توجه إلى [opan.org.au](http://opan.org.au)



١١

يذهب برايان معي إلى صالة الألعاب الرياضية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، ويقوم بركوب الدراجة لمدة 10 دقائق، وبـ 20 تمرين جلوس من وضعية الاستلقاء، على لوح مائل، ونقوم ببعض تمارين تقوية العضلات على آلات الوزن، ويجدّف لمدة 10 إلى 15 دقيقة ثم نمشي لمدة 10 دقائق لتهدئة جسمه. ١٢

كوني وبرايين، دعاة لمساندة المصابين بالخرف.  
يتعايش براين مع الخرف.

الجزء 5

## العيش في حالة جيدة

### محتويات القسم

66. . . . . التعايش مع التغييرات
68. . . . . الحد من التوتر
69. . . . . المحافظة على التواصل
73. . . . . التعامل مع تبدل العلاقات
76. . . . . العيش في المنزل
84. . . . . التنقل والسفر بأمان
86. . . . . الحفاظ على الصحة والنشاط

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتعيش بأفضل حال مع الخرف.

قد تتغير قدراتك على أداء الأعمال الروتينية والأنشطة اليومية بمرور الوقت، لكن هذا لا يعني أنك بحاجة إلى التوقف عن فعل الأشياء التي تستمتع بها. قد تضطرّ فقط إلى القيام بها بشكل مختلف.

من المهم أن تظل منخرطاً في المجتمع وأن تعتني بصحتك. إن إجراء تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك قد يؤدي إلى تحسين صحتك وعافيتك.

## التعايش مع التغييرات

يمكن أن تشمل التغييرات التي تحدث في حالة الخرف ما يلي:

- فقدان الذاكرة
- مشاكل في التفكير والتخطيط
- صعوبات في التواصل
- صعوبات في القيام بالأنشطة اليومية الروتينية مثل الطبخ والمهام المصرفية والقيادة
- تشويش يتعلق بالوقت والمكان
- صعوبات في النظر وصعوبات بصرية
- اللامبالاة والانطواء على الذات.

إذا لاحظت أنت أو عائلتك وأصدقائك أن هذه التغييرات تؤثر على جودة حياتك، فقد حان الوقت لتكييف روتينك اليومي.

## طرق للتكيف مع التغييرات

- قد تكون التغييرات التي تواجهك محزنة أو محبطة. ولكن مع الدعم، يمكنك الاستمرار في فعل الأشياء التي تريدها أو تحتاج إلى القيام بها.
- استمر في ممارسة التمارين الرياضية والحفاظ على نظام غذائي صحي، ضمن حدود قدرتك. سيؤدي ذلك إلى تحسين طريقة تفكيرك وشعورك.
- مرّن عقلك. استمر في التعلم والتفكير والقيام بأنشطة متنوعة.
- حافظ على هواياتك وتسليتك قدر الإمكان.
- ابقَ اجتماعياً.
- استمر في تنفيذ المهام في المنزل، مثل الطهي والتنظيف والتسوق والاستحمام، وطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.
- احصل على الخدمات الرسمية للمساعدة في تلبية احتياجاتك اليومية، مثل خدمات الرعاية المنزلية والدعم التي تمّولها الحكومة عن طريق خدمات المسنين My Aged Care، أو خدمات دعم المصابين بإعاقة NDIS المخطط لها أو الخدمات الخاصة.

## تخفيف التوتر

قد يكون التعايش مع الخرف أحياناً مرهقاً ومجهداً. يمكن أن يؤثر التوتر بشكل أكبر على صحتك وقدرتك على أداء وظائفك.

مع تخفيف التوتر، يمكنك تحسين قدرتك على التركيز واتخاذ القرارات، ونوعية حياتك.

### طرق للسيطرة على التوتر

- حدّد أي مصادر تسبّب لك التوتر. ابتعد عنها حيثما أمكن ذلك.
- ضع حدوداً واضحة دع الآخرين يعرفون ما أنت على استعداد لتحمله وما لا يمكنك تحمله.
- قم بتبسيط روتينك اليومي.
- قسّم المهامّ إلى خطوات أصغر. امنح نفسك متسعاً من الوقت للقيام بالأشياء وفقاً لسرعتك الخاصة. اطلب من الآخرين منحك الوقت الكافي.
- اطلب المساعدة في المهام الصعبة أو أجّلها إلى وقت لاحق.
- إذا كنت تشعر بالارتباك، خذ قسطاً من الراحة في مكان هادئ للاسترخاء.
- شارك أداء المهمة مع شخص آخر لتسهيل الأمر.

## الحفاظ على التواصل

التواصل هو وسيلة مهمة لإعلام الناس بما تعتقده أو تشعر به أو تحتاجه. من المهم أيضاً الحفاظ على علاقاتك مع العائلة والأصدقاء.

مع تقدّم حالة الخرف، قد يصبح من الصعب التعبير عن نفسك. قد يصبح من الصعب أيضاً فهم ما يقوله الآخرون.

قد تحتاج إلى تطوير طرق جديدة للتواصل مع الناس. سيحتاج الأصدقاء والعائلة أيضاً إلى تطوير طرق جديدة للتواصل معك.

معظم الناس يمرون بأيام جيدة وأخرى سيئة. في الأيام السيئة، قد:

- تكافح للعثور على الكلمات الصحيحة
- تفقد حبل أفكارك
- تكرر الكلمات أو القصص أو الأسئلة
- تخلط الكلمات أو تنطقها بترتيب غير صحيح
- تواجه مشاكل في القراءة أو التهجئة أو الكتابة
- تواجه مشاكل في فهم ما يقوله الآخرون.

## نصائح مفيدة للتواصل

- تمهّل وخذ المزيد من الوقت للتحدث.
- ابحث عن مكان هادئ للتحدث يكون الشرود فيه قليلاً.
- دع الناس يعلمون إذا كنت تواجه صعوبة في التحدث أو الفهم.
- صِف الشخص أو المكان أو الشيء إذا لم تستطع تذكر اسمه.



- اطلب من عائلتك وأصدقائك توجيهك أو تذكيرك أو مساعدتك إذا كنت تكافح من أجل العثور على كلمة أو إذا كنت تكرر نفس الكلام.
- قدم ملاحظات للناس حول الطريقة التي ينفع بها أسلوبهم في التواصل معك.

## عندما تكون اللغة الإنجليزية هي لغتك الثانية

إذا كانت اللغة الإنجليزية هي لغتك الثانية، فقد تعود إلى لغتك الأولى مع تقدم الحالة. إذا حدث هذا، يمكنك:

- أن تفكر في استخدام تقنية الترجمة الشفوية (المتوفرة على الإنترنت أو الهواتف الذكية) لتسهيل المحادثة مع العائلة والأصدقاء الذين ليسوا على دراية بلغتك الأولى
- أن تتعرف على خدمات الدعم التي تلبى احتياجات التنوع الثقافي
- أن تعمل مع مقدمي الرعاية الذين يتحدثون لغتك الأولى والثانية
- أن تشجع العائلة والأصدقاء على تعلم أساسيات لغتك الأولى.

من المهم أن يفهم طبيبك لغتك الأولى وتراثك الثقافي.

يمكنك أيضًا التفكير في طرق للتواصل غير اللفظي، مثل:

- استخدام الإشارات المرئية أو بطاقات الصور
- لغة الجسد واستخدام الإيماءات لمساعدة الآخرين على فهمك.

## التعامل مع العزلة والوحدة

قد يشعر الأشخاص المصابون بالخرف أحيانًا بالوحدة والعزلة عن مجتمعهم.

من المهم إنشاء روتين يبقيك على اتصال بالعائلة والأصدقاء.

يمكنك أيضًا مقابلة أشخاص آخرين في المراحل المبكرة من الخرف. هناك مجموعات وفعاليات دعم للأشخاص المصابين بالخرف وأسرتهم وأصدقائهم.

**اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على 1800 500 100**  
للانضمام إلى مجموعة دعم في منطقتك.

## استيعاب العلاقات المتبدّلة

يمكن أن تؤثر أعراض الخرف على علاقاتك.

قد تعاني من الشعور بفقدان استقلاليتك عندما يتدخل مقدّم الرعاية أو أفراد الأسرة لأداء المهام معك أو نيابة عنك. قد يبدأ أفراد العائلة في إجراء محادثات كما لو لم تكن في الغرفة أو يتخذون قرارات وينفذون خططاً دون مساهمتك.

من الشائع الشعور بالذنب بسبب الاعتماد على العائلة والأصدقاء أكثر من المعتاد، ويمكن أن تشعر كالمساعد غير المرغوب فيها بتطوّل الآخرين وتسلّطهم عليك.

قد يساعدك التحدث مع الآخرين ومشاطرة مشاعرك معهم. إذ يساعد هذا أيضاً عائلتك وأصدقاءك على فهم مشاعرك لكي يتمكنوا من تعديل سلوكهم بشكل مناسب.

قد يكون قبول المساعدة أمراً صعباً ولكن الدعم المناسب يعني أنه يمكنك العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة.

## الحفاظ على علاقات حسنة وإيجابية

- تحدث إلى العائلة والأصدقاء وغيرهم حول الدعم الذي تحتاجه وكيف يمكنهم تقديمه.
- ركز طاقتك على علاقاتك التي تُعتبر أكثر مساندةً وراحة لك.
- دع الناس يعرفون أنهم ذوو قيمة بالنسبة لك.
- شارك تجربتك في التعايش مع المرض. وشجع الآخرين على مشاركة مشاعرهم أيضًا.
- تقبل فكرة رغبة العائلة والأصدقاء في التحدث عن مشاعرهم مع الآخرين.
- إذا شعر الناس بالإحباط، فتذكر أنهم محبطون من المرض وليس بسببك أنت.

## العلاقة الحميمة والجنس

يمكن أن يؤثر الخرف على السلوك والمشاعر الجنسية بمرور الوقت. قد تشعر بعدم اليقين أو الإحباط أو فقدان الثقة. هذا يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في مشاعرك تجاه شريك حياتك. قد تكون هناك أشياء لا يمكنك فعلها بعد الآن.

كن منفتحاً وصريحاً بالنسبة للتغيرات الجنسية إذا يساعد هذا في الحفاظ على علاقتكما القريبة. كما أن الإنفتاح يؤدي إلى تخفيف الارتباك أو اللوم أو الشعور بالإستياء أو بالذنب أو تدني احترام الذات.

ناقش احتياجاتك وتوقعاتك الحالية، وفي المستقبل. من المهم أن تسمح لشريكك أن يفعل نفس الشيء. قد تحتاج إلى إجراء تغييرات لإيجاد وسائل للاتصال الجنسي أو الأنشطة الجنسية التي تستمتعان بها. يمكنك أيضًا استكشاف طرق جديدة للعلاقات الحميمة. يتضمن ذلك اللمس غير الجنسي أو مشاركة الذكريات الخاصة. اتفق مع شريك حياتك على إيجاد شيء يرضيكما أنتما الاثنين.

### الاكتئاب والعلاقة الحميمة

يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى فقدان الاهتمام بالجنس. يمكن أن يكون لبعض الأدوية أيضًا آثار جانبية تغير من رغبتك الجنسية.

مع تقدم حالة الخرف لديك، قد تشعر بحاجة أكثر أو أقل إلى التعبير الجنسي والحميمة. تحدث إلى طبيبك إذا تسببت أي من هذه التغييرات في إحداث ضيق جسدي أو عاطفي.

## العيش في المنزل

يساعد المنزل المصمّم جيّدًا في دعم استقلاليتك. يمكن لوسائل الدعم الصحيحة والتعديلات العملية أن تحافظ على قدراتك على التنقّل في أنحاء المنزل.

### إنشاء منزل مواتٍ لحالة الخرف

قد تساعدك بعض التغييرات في منزلك على الشعور بمزيد من الأمان والإطمئنان.

- تحسين الإضاءة عن طريق:
  - استبدال المصابيح الحالية بأخرى أكثر إضاءةً
  - وضع الكراسي والأرائك بجانب النوافذ المضاءة بنور الشمس
  - تركيب إضاءة تلقائية مستشعرة للحدّ من مخاطر الوقوع ليلاً.
- تأكد من وجود مساحة كافية للتنقل عن طريق تقليل المواد المتراكمة وإزالة المخاطر المحتملة مثل الأسلاك الكهربائية المرتخية أو البسط.
- عرض الأغراض الشخصية والصور. يساعدك ذلك في استعادة الذكريات ويخفّف من الشعور بالتوتر والقلق.
- ضع الأغراض التي تستعملها بانتظام في مجال رؤيتك.
- قم بتجميع الأغراض المشتركة معًا حتى يسهل العثور عليها.

- استخدم الملصقات أو بطاقات الصور للمساعدة في تحديد الأشياء ومكان وجودها.
- تأكد من تمييز مؤشرات السخونة والبرودة على الحنفيات.
- استبدل الأجهزة (عند الحاجة) بنفس الطرازات أو بطرازات مشابهة والتي تكون مألوفة في تشغيلها.
- استخدم أبواب ملونة مميزة وإطارات أبواب مضادة الألوان للمساعدة في التوجيه.

### الوصول إلى عقارك

في مرحلة ما، قد تخرج من بيتك دون أن تأخذ معك المفتاح وتغلق الباب عن طريق الخطأ. تأكد من ترك نسخة عن مفاتيح المنزل مع جار تثق به.

أو يمكنك تركيب خزانة تُقفل بمفتاح خارج مكان إقامتك تحتفظ فيها بمفتاح احتياطي.

## التخطيط للدعم

يجد بعض الأشخاص المصابين بالخرف أن الرعاية الذاتية والنظافة الشخصية والأعمال المنزلية تبدأ في التدهور. يمكن أن تزيد هذه التغيرات أيضًا من خطر الإصابة بسوء التغذية والجفاف.

فمن المهم التخطيط مسبقاً بحيث تتمكن من تلبية احتياجاتك الأساسية. إليك أدناه بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

- اتخذ ترتيبات لتوصيل البقالة أو الوجبات الغذائية إلى منزلك.
- ضع في اعتبارك استئجار خدمة صيانة منزلية للمساعدة في تنظيف النوافذ والمزاريب، وفحص كاشفات الدخان، وإصلاح أي تسريب من الحنفيات وتغيير المصابيح الكهربائية.
- ضع ترتيبات لكي يقوم شخص ما بالمساعدة في تنظيف المنزل وتحضير الطعام وتأمين المواصلات والقيام بالأعمال اليومية.
- اتخذ ترتيبات لكي تحصل على مساعدة في دفع الفواتير. يمكنك إعطاء شخص تثق به توكيل قانوني للتصرف في الأمور المالية. يمكنك أيضًا التحدث مع البنك الذي تتعامل معه أو مقدم الخدمة بشأن ترتيب عملية المدفوعات التلقائية.



- قم بإعداد نظام يذكرك بتناول الأدوية، مثل علبة Webster-pak® التي يتم تنظيمها بواسطة الصيدلاني المحلي.
- استكشف بعض الخيارات حول كيفية تنقلك عندما يؤثر الخرف على قدرتك على قيادة السيارة. ضع في اعتبارك استخدام وسائل النقل العام وسيارات الأجرة و "أوبر" ووسائل النقل المجتمعي، وكذلك المساعدة من أفراد أسرتك وأصدقائك.

## الحفاظ على السلامة في المنزل

يمكن أن يزيد الخرف من خطر الإصابة بحادث في المنزل ولكن هناك تقنيات ومنتجات مساعدة يمكنها تحسين السلامة.

يمكن للتكنولوجيا المساعدة:

- تقليل مخاطر السقوط والحوادث داخل المنزل وحوله
- دعم استقلاليتك
- تقليل الدخول السابق لأوانه إلى دار الرعاية السكنية والمستشفيات
- تخفيف إجهاد مقدم الرعاية.

تتراوح التكنولوجيا المساعدة من الحلول عالية التقنية إلى المعدات البسيطة. تتضمن بعض الحلول البسيطة ما يلي:

- أجهزة الإنذار الشخصية وأدوات التوقيت التي تغلق الأدوات الكهربائية
- ساعات التقويم
- مصابيح تعمل باللمس وأضواء ليلية
- حواجز يدوية ومنحدرات أمان
- عصي للمشي التي تم وصفها وإعدادها بشكل صحيح من قبل أخصائي الصحة.

من الأفضل تقييم سلامة منزلك وتقديم حلول السلامة في مرحلة مبكرة، حيث يجب تقييم بعض التقنيات والمعدات من قبل أخصائي صحي مساعد. يمنحك هذا الوقت لتتعلم كيفية استخدامها، بدلاً من الاضطرار إلى استعمالها في حالة الطوارئ أو في مرحلة أكثر تقدماً من الخرف.

فيما يلي بعض الطرق الأخرى للحفاظ على سلامتك في المنزل.

**1. تحقق من كاشفات الدخان وأجهزة الكشف عن أول أكسيد.**

**الكربون.** ضع ترتيبات لكي يقوم شخص ما بالتحقق من هذه المنبّهات بانتظام. احصل على مشورة بشأن أجهزة الكشف عن الدخان وخدمات الماء الساخن وأدوات تعديل درجة الحرارة وخدمات المراقبة. اتصل بقاعدة بيانات المعدات الوطنية على **1300 886 885**.

**2. قم بتحديد مخاطر الحريق والأشياء التي تهدد السلامة في المنزل**

**وحوله.** اطلب من خدمة الإطفاء المحلية إجراء زيارة مجانية للتأكد من السلامة من الحرائق في المنزل. إذا حددوا أي مخاطر، فيمكنك اتخاذ خطوات لإزالتها.

**3. تحدث إلى معالج وظيفي.** يمكن لاختصاصي العلاج الوظيفي

أن ينصحك بطرق تجعل منزلك أكثر أماناً من خلال التكنولوجيا المساعدة وتعديلات على المنزل. يمكن الوصول إلى معالج وظيفي من خلال إحالة من طبيبك أو من My Aged Care أو عبر البرنامج الوطني لتأمين المصابين بإعاقة.

## الوقاية من السقوط

يعاني بعض الأشخاص المصابين بالخرف من تغيرات في قدرتهم على التوازن. وهذا يزيد من خطر السقوط. يمكن أن يكون السقوط خطيرًا جدًا خصوصًا إذا لم يتواجد من يساعدك.

يمكنك المساعدة في الوقاية من السقوط عن طريق:

- التأكد من أن يكون منزلك مضاءً إضاءة جيدة
- إزالة مخاطر التعثر على السجاد مثلًا
- تركيب الدرابزين على الدرج أو في الحمام.

منبّه شخصي وهو تقنية تعمل على تنبيه شخص ما إذا وقعت.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي فيزيولوجيا التمارين أن يعطيك تمارين للمساعدة في تقليل مخاطر السقوط. يمكنك الاتصال بأحدهم مباشرة، من خلال My Aged Care أو NDIS أو التحدث إلى طبيبك للحصول على المشورة.

## العيش بمفردك

يستمر العديد من المصابين بالخرف في العيش بمفردهم خلال المراحل المبكرة من المرض. إذا كنت تعيش بمفردك، فقد يكون من الصعب التعرف على متى تحتاج استخدام خدمات الرعاية الصحية.

من المهم بناء علاقة طيبة مع طبيبك والمهنيين الصحيين ومقدمي الخدمات، مثل My Aged Care أو برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS) ويمكنهم إحالتك إلى خدمات ووسائل دعم لمساعدتك على العيش في المنزل بأمان لأطول فترة ممكنة.

## السفر بأمان

التعايش مع الخرف لا يعني أنه لا يمكنك السفر. مع التخطيط، يمكنك الحصول على تجربة آمنة ومريحة وممتعة.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الاستمتاع بعطلاتك.

- اختر رفقاء السفر الذين يفهمون حالتك، حيث يمكنهم المساعدة في اتخاذ التدابير العملية.
- حدد خيارات السفر المناسبة لاحتياجاتك وقدراتك.
- قم بإتاحة وقت طويل للراحة. لا تحاول أن تفعل أكثر من اللازم.
- أخبر موظفي الفندق أو الطيران أو الرحلات البحرية عن احتياجاتك الخاصة. يمكنهم بعد ذلك أن يكونوا مستعدين للمساعدة، إذا لزم الأمر.

## الحفاظ على سلامتك خلال العطل

- خطط للرحلات التي يسهل بها الوصول إلى خدمات الطوارئ الصحية والصيدليات.
- أحياناً يؤدي تغيير بيئتك إلى لحظات من الارتباك. تأكد من أن يكون رفقائك في السفر وموظفو العطلات على دراية بذلك.
- فكر في شراء بوليصة تأمين للسفر إذا كنت قد حجزت رحلات طيران أو فنادق. ناقش خطط سفرك وصحتك مع شركة التأمين قبل شراء البوليصة. قد تكون هناك بعض الاستثناءات المتعلقة بالخرف.
- أعط نسخاً من برنامج رحلتك إلى أفراد العائلة أو الأصدقاء أو جهة للاتصال في حالات الطوارئ.
- احتفظ بقائمة بجهات الاتصال في حالة الطوارئ وأرقام الهواتف معك في جميع الأوقات.
- إذا كنت مسافراً للخارج، فاشترك في [smartraveller.gov.au](http://smartraveller.gov.au) لتلقي تحديثات نصائح السفر لوجهتك.

## الحفاظ على الصحة الجيدة والنشاط

البقاء نشطًا واجتماعيًا يمكن أن يساعد في الحفاظ على مهارتك وذاكرتك. وقد يعزز أيضًا تقديرك لذاتك، ويحسن نومك وعافيتك.

استمر في فعل ما تستمتع به، كلما كان ذلك ممكنًا، حتى لو كان عليك القيام بالأشياء بطرق مختلفة. انخرط في الأنشطة التي تحافظ على نشاط قلبك وجسمك وعقلك، من أجل الإعتناء بعقلك وتحسين رفاهيتك.

### اعتن بصحة قلبك

يحتاج الدماغ إلى قلب وأوعية دموية سليمة لإبقائه مزودًا بالأكسجين والمواد المغذية.

هناك طرق عديدة للحفاظ على صحة قلبك.

- إذا كنت تدخن، فحاول الإقلاع عن التدخين. ولمساعدتك على ذلك، اتصل بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على **137 848**.
- قم بإجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك، هذه تشمل الفحوصات المنتظمة للأسنان والعينين والسمع والقدمين.



- حصل على لقاح الإنفلونزا كل عام. إذا كان ذلك مناسباً، اسأل طبيبك عن لقاح الالتهاب الرئوي لمن هم فوق 65 عامًا.
- إذا كنت تشعر دائماً بالإحباط أو القلق أو الانفعال، فقد تكون مصاباً بالاكتئاب. والاكئاب يمكن معالجته. اتخذ الخطوة الأولى بالتحدث إلى طبيبك.
- قم بمراجعة طبيبك بخصوص أية مخاوف صحية تشعر بها. فهذا مهم خاصةً إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مشاكل في القلب أو التنفس.
- إحصل على قسط كافٍ من النوم. النوم الجيد مهم للصحة الجيدة وسيساعدك على العمل بشكل أفضل أثناء النهار.

## اعتنِ بسلامة جسمك

من المهم اتخاذ خطوات للحفاظ على لياقتك وصحتك.

فالتقيام بنشاط بدني لمدة 30 دقيقة كل يوم يحسّن طريقة تفكيرك وشعورك. وإذا بدا الأمر صعباً، فلا تقلق. يمكنك البدء بنشاط أقل ثم زيادته مع الوقت.

هناك أنشطة تناسب كل الأعمار والقدرات. بإمكانك ان تجرب:

- المشي
- الرقص
- رياضة تاي تشي
- العمل في الحديقة

- بولينغ على العشب
- فصول التمرين، بما في ذلك التمارين منخفضة الشدّة والتمارين المائية.

## حافظ على نظام غذائي صحي

الأكل الجيد وشرب كمية سوائل كافية يبقيانك بصحة جيدة وفي نشاط، ويساعدانك على الحفاظ على نشاطك والتفكير بشكل أفضل.

أنت بحاجة إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية للبقاء بصحة جيدة هذه تشمل:

- الخضروات
- الفاكهة
- الحبوب الكاملة
- البروتينات الخالية من الدهون، مثل الأسماك والحبوب والدجاج
- منتجات الحليب قليلة الدسم.

يجب الحدّ من الأطعمة والمشروبات السكرية والأطعمة عالية الدهون والأطعمة المالحة والكحول.

يمكن تناول المكملات الغذائية، مثل Souvenaid (للأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر البسيط)، لدعم وظائف المخ. تحدث إلى طبيبك حول خيار اتك.

قد تتمكن من ترتيب المساعدة في إعداد الوجبات أو الحصول على وجبات صحية يتم توصيلها إلى منزلك، من خلال الدعم المقدم من My Aged Care أو برنامج تأمين الإعاقة الوطني.

## اعتنِ بِسَلامَةِ عَقْلِكَ

يمكنك تمرين عقلك عن طريق القيام بأشياء تجدها صعبة. يمكن أن يساعدك الحفاظ على نشاط عقلك على الشعور بالرضا والتفكير بشكل أكثر وضوحًا.

بإمكانك ان تجرب:

- القراءة
- الغناء
- لعب الألعاب المسلية
- التحدث مع الآخرين
- حل الكلمات المتقاطعة
- تعلم مهارات جديدة.

## الحفاظ على الروابط الاجتماعية

يحسّن البقاء على اتصال مع الناس من جودة الحياة من خلال توفير الشعور بالانتماء والترابط.

يمكنك:

- الانضمام إلى المجموعات أو النوادي
- البقاء على اتصال بالأصدقاء والعائلة
- استمر في حضور دار العبادة حسب معتقداتك
- شارك في نشاطات تطوّعية.





## دعم الحكومة للناس الذين يعاشون الخرف

### محتويات القسم

95. .... My Aged Care  
برنامج تأمين الإعاقة الوطني  
97. .... (National Disability Insurance Scheme)  
99. .... الخدمات المحلية



أداء تمارين مصممة لي وأستطيع الحصول عليها على هاتفي،  
يساعدني في العيش بشكل جيد واستقلالية. ٢٢

آن، مناصرة لمرضى الخرف وهي تعاش الخرف

قد لا تشعر بإنك مستعدّ لطلب المساعدة، خاصة إذا كنت دائماً معتمداً على نفسك، ولكن من المفيد والمريح لك أن تعلم ما هي المعلومات والمساعدة المتاحة.

قد يساعدك طلب المساعدة مبكراً في أن تعيش بشكل جيد مع حالة الخرف، في منزلك، لفترة أطول.

هناك العديد من خدمات الرعاية والدعم المتاحة. بعض الخدمات مجانية، ولكن قد يلزم أن تساهم في كلفة الخدمات الأخرى. يعتمد هذا على دخلك ومدخراتك.



## My Aged Care

تتوافر خدمة My Aged Care للبالغين 65 سنة وما فوق، (أو 50 سنة وما فوق للأبوريجينيين وسكان جزر مضيق توريس). وهي تساعد الأشخاص الذين يتعايشون مع الخرف على تقديم طلب للحصول على خدمات تمولها الحكومة الأسترالية.

وتشمل الخدمات:

- المساعدة في المنزل
- الدعم الاجتماعي
- العناية البديلة المؤقتة (في المنزل أو في أحد المراكز، أو دور الرعاية والرعاية البديلة النهارية)
- العناية الشخصية
- المواصلات
- الرعاية السكنية (المؤقتة أو الدائمة).

هناك ثلاثة أنواع من رزمات الدعم التي تمّولها الحكومة.

**1. برنامج الكمنولث للدعم المنزلي.** يساعد البرنامج الأشخاص على الحصول على خدمات بدرجة ابتدائية مثل المساعدة المنزلية، والعناية البديلة المؤقتة في المنزل، ومساعدة في المواصلات والتسوّق، من أجل تسهيل العيش في المنزل.

**2. رزمة الرعاية المنزلية (Home Care Package)** هناك أربع درجات من رزمات الرعاية المصممة لتوفير الدعم والرعاية المنزلية كلما أصبحت احتياجات الشخص أكثر تعقيداً. يمكن أن تكون العناية البديلة المؤقتة في المركز أو العناية المرنة متاحة أيضاً، مما يساعدك أو يساعد مقدّم الرعاية لك على أخذ قسط من الراحة.

**3. دعم الرعاية السكنية.** هذه المساعدة تقدّم رعاية سكنية مدعومة من الحكومة - الإقامة والوجبات الغذائية والرعاية التمريضية/الشخصية - لأولئك الذين لم يعد باستطاعتهم العيش بأمان في المنزل. قد يكون دخول الشخص إلى المركز دائماً أو لفترة قصيرة/إقامة مؤقتة.

## :My Aged Care

- ستقيّم أهليتك للحصول على الخدمات
  - ستقدم لك معلومات حول الخدمات المتاحة في منطقتك
  - ستؤكد لك التكاليف المشتركة بينك وبين الحكومة
- راجع الموقع: [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au) أو اتصل بالرقم **1800 200 422**.

## برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS)

برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS) متاح للأشخاص الذين تبدأ إصابتهم بالخرف وضعف الإدراك المعرفي البسيط في سن أصغر. ويقدم تمويلًا للأشخاص المؤهلين دون سن 65 (أو دون 50 سنة للأبوريجينيين وسكان جزر تورييس) للحصول على الخدمات والدعم.

التمويل متاح لمساعدتك فيما يلي:

- الحفاظ على عافيتك
- استقلاليتك
- المشاركة في الحياة الاجتماعية

ويمكن استعمال التمويل فيما يلي:

- المساعدة في المنزل بما في ذلك الحديقة والتنظيف والصيانة والتقنيات المساعدة وتعديلات المبنى
  - الدعم في الأنشطة اليومية
  - الدعم للحفاظ على علاقاتك الاجتماعية وللمشاركة في نشاطات ومع الجمعيات التي تحبها
  - الحفاظ على الصحة البدنية والعافية
  - تنسيق وسائل الدعم.
- يستند مقدار الدعم الذي تتلقاه على احتياجاتك المحددة وليس على دخلك وأملكك.

راجع الموقع [ndis.gov.au](http://ndis.gov.au) أو اتصل بالرقم **1800 800 110**.

## الخدمات المحلية

قد تقدّم أيضاً بلديتك المحلية أو حكومة الولاية أو المقاطعة برامج وخدمات أخرى للمساعدة، بما في ذلك:

- فرّق ومراكز اجتماعية للمسنين
- برامج فرّق النشاطات المخطط لها
- مساعدة في التسوّق
- توصيل الوجبات الغذائية
- صيانة المنزل والحديقة
- خدمات الرعاية المنزلية والشخصية
- العناية البديلة المؤقتة
- النقل المجتمعي
- برامج فنية وترفيهية يسهل الوصول إليها

اتصل بـ الخط الوطني لمساعدة مرضى الخرف على الرقم

**.1800 100 500**



د

عندما يتمهل الناس ويعطونني وقتاً كافياً،  
أشعر بالسعادة وبأن هناك من يفهمني. «  
إيلين، مناصرة لمرضى الخرف وهي تتعايش مع الخرف

## خدمات دعم مرضى الخرف في أستراليا

### محتويات القسم

104	خدمات المعلومات
109	خدمات الدعم
119	الخدمات التثقيفية

تقدم Dementia Australia مجموعة واسعة من الخدمات لدعم:

- الأشخاص الذين يعانون من الخرف بجميع أشكاله والضعف الإدراكي المعتدل
- الأشخاص القلقون بشأن تغييرات في الذاكرة أو التفكير أو السلوك
- العائلات ومقدمي الرعاية.

يقدم مستشارونا المؤهلون والمختصون بالخرف والذين يتمتعون بخبرة واسعة خدمات المعلومات والدعم والتثقيف لمساعدتك في:

- فهم تشخيص حالتك
- معرفة المزيد عن نوع الخرف الذي تعاني منه
- التكيف مع التغييرات في الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرات
- التخطيط للمستقبل
- عيش حياة جيدة.



نحن نتفهم أن لكل شخص خصوصيته وتجربته الفريدة مع الخرف، وندعم نهجاً شخصياً للغاية في كيفية دعمنا لك. يمكن لفريق اختصاصي الخرف لدينا التحدث معك حول أفضل السبل التي يمكننا من خلالها دعمك في تلبية احتياجاتك الفريدة.

يمكنك المشاركة في البرامج والخدمات:

- كفرد
- كمقدم رعاية
- كثنائي (مع شريك أو صديقك أو مقدم الرعاية)
- كأسرة.

يمكن الوصول إلى الخدمات بعدة طرق، بما في ذلك:

- وجها لوجه
  - بواسطة الهاتف
  - عبر الإنترنت.
- الخدمات مجانية أو منخفضة التكلفة، وذلك بفضل التمويل الحكومي والتبرعات السخية من فاعلي الخير والجهات المانحة الخاصة.

تتوفر الخدمات أيضاً لمهنيي رعاية المسنين والرعاية المجتمعية الذين يسعون إلى معرفة المزيد حول الأساليب التي تركز على الفرد في رعاية الخرف.

أفضل طريقة للتعرف على خدماتنا والاتصال بها هي عن طريق الاتصال بخط المساعدة الوطني للخرف **National Dementia Helpline** على الرقم **.1800 100 500**

## خدمات المعلومات

### نشرات المساعدة

توفر نشرات المساعدة المعلومات والنصائح وسبل تتمتع بالفطرة السليمة والاستراتيجيات العملية حول القضايا المثارة بشكل شائع حول الخرف. تعرف على الخرف وعلاماته وأعراضه وطرق التكيف مع التغيرات والتعايش مع الخرف.

تتوافر نشرات المساعدة للقراءة والتنزيل عبر الإنترنت وطباعتها عبر موقعنا الإلكتروني. كما يتوافر العديد من نشرات المساعدة بلغات أخرى غير الإنجليزية.

راجع الموقع: [dementia.org.au/help-sheets](http://dementia.org.au/help-sheets)

## خدمة مكتبة هيئة Dementia Australia

تقدّم خدمة المكتبة مجموعة شاملة من الموارد المطبوعة والإلكترونية حول موضوع الخرف. يمكنك استعارة الكتب والمقالات والموارد الصوتية والكتب الإلكترونية وأقراص DVD. يمكننا إرسال المواد المُستعارة إليك بواسطة البريد عند الطلب.

راجع الموقع: [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)

## مواقع Dementia Australia

تستضيف منظمة Dementia Australia مجموعة من المواقع الإلكترونية التي تقدم معلومات حول الخرف والمواضيع ذات الصلة.

## Dementia Australia

راجع موقع Dementia Australia للإطلاع على:

- معلومات حول Dementia Australia (من نحن وماذا نفعل)
- كتيبات ومقاطع فيديو وروابط لتطبيقات حول مجموعة من الموضوعات حول الخرف

- البرامج التنقيفية والجلسات الإعلامية ومواعيدها وأوقاتها
- طرق المشاركة في المناصرة وجمع التبرّعات والبحوث.

راجع موقع: [dementia.org.au](http://dementia.org.au)

### الخرف في عائلتي **Dementia in my Family**

**Dementia in my Family** مخصص للأطفال والمراهقين الذين يعرفون شخصاً مصاباً بالخرف. يستخدم الموقع مقاطع فيديو وألعاب واختبارات حول الخرف، وهو مليء بالمحتوى الملون والتفاعلي والمناسب لأعمار الأطفال والمراهقين. يشارك الموقع أيضاً تجارب الشباب الذين يمرون بظروف مماثلة.

راجع الموقع: [dementiainmyfamily.org.au](http://dementiainmyfamily.org.au)

## التعايش الجيد مع الخرف Living Well with Dementia

يهدف Living Well with Dementia إلى إلهام الأشخاص المصابين بالخرف لكي يعيشوا حياة جيدة من خلال مشاركة قصص شخصية.

يشجعك الموقع على:

- اكتشاف هوايات وأنشطة جديدة
- الاستمرار في المشاركة في الأنشطة التي تحبها
- الإعتناء بصحة قلبك وجسمك وعقلك.

راجع الموقع: [livingwellwithdementia.org.au](http://livingwellwithdementia.org.au)

مركز دعم المرضى الذين تبدأ إصابتهم بالخرف في سن أصغر

يُعدّ مركز دعم المرضى الذين تبدأ إصابتهم بالخرف في سن أصغر مصدرًا قيمًا للأشخاص الذين يعايشون الخرف الذي يبدأ لديهم في سن أصغر ولأسرهم ومقدمي الرعاية لهم والاختصاصيين الطبيين. يوفر الموقع الإلكتروني معلومات ونصائح ويساعد على تعريفك بوسائل دعم وخدمات محددة، بما في ذلك برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS).

راجع الموقع: [yod.dementia.org.au](http://yod.dementia.org.au)

## المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف

"المجتمعات الصديقة للمصابين بالخرف" برنامج يهدف إلى توطيد التفاهم والوعي وتقبل حالات الخرف في المجتمع. ويوفر موقع هذا البرنامج معلومات وموارد لدعم وتمكين الأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية من أجل:

- رفع مستوى الوعي وفهم الخرف، لخلق محيط شمولي يسهل الوصول إليه
- تعريف الأشخاص بالبرامج والفعاليات والأنشطة الاجتماعية المحلية
- التواصل مع الناس في منطقتهم المحلية من الملتزمين بإنشاء مجتمع صديق للمصابين بالخرف.

راجع الموقع: [dementiafriendly.org.au](http://dementiafriendly.org.au)

## خدمات الدعم

### خط المساعدة الوطني بشأن الخرف

خط المساعدة الوطني للمصابين بالخرف خدمة هاتفية مجانية متاحة للجميع، 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

يمكنك التحدث إلى المختصين بالخرف في سرية، حول ما يلي:

- مخاوف تتعلق بالذاكرة والسعي إلى التشخيص
- فهم تشخيص حالتك والخطوات التالية التي يتعين اتخاذها
- الآثار العاطفية الناجمة عن الخرف
- التكيف مع التغيرات في الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرات البدنية
- الحفاظ على الرفاهية اليومية والاستقلالية
- طرق للتواصل مع برامج وخدمات الدعم لدعمك أنت وعائلتك
- رعاية شخص عزيز مصاب بالخرف.

إذا تم تشخيصك حديثاً، فقد يقوم طبيبك أو أخصائي الصحة أو عيادة الذاكرة بالاتصال بمركز مرض الخرف في استراليا Dementia Australia، بعد الحصول على إذن منك، للطلب من أخصائي الخرف الاتصال بك لمناقشة برامج وخدمات الدعم.

اتصل بخط المساعدة **National Dementia Helpline** على **1800 100 500**. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فاتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450**.

للردشة على الإنترنت: [dementia.org.au/webchat](http://dementia.org.au/webchat)

## برامج الدعم بعد التشخيص

### برنامج الدعم ما بعد التشخيص

يتوفر برنامج الدعم ما بعد التشخيص الذي تقدمه Dementia Australia في جميع أنحاء أستراليا لأي شخص مصاب بأي نوع من أنواع الخرف أو ضعف إدراكي بسيط، بالإضافة إلى العائلات ومقدمي الرعاية.

على مدى جلسات متعددة، يقوم أخصائي الخرف بما يلي:

- التحدث معك عن تشخيصك
- تحديد الخدمات والدعم لمساعدتك على التكيف والعيش بشكل جيد مع الخرف



- إحالتك إلى الخدمات والبرامج، بما في ذلك My Aged Care، وبرنامج تأمين الإعاقة الوطني، ومنظمة Dementia Australia
- تقديم المعلومات والنصائح العملية المصممة خصيصاً لنوع الخرف الذي تعاني منه وظروفك.

### برنامج التعايش مع الخرف

يقدم هذا البرنامج لمحة عامة عن الخرف وكيفية المتابعة بعد التشخيص. يرحب البرنامج بالأشخاص المصابين بالخرف، جنباً إلى جنب مع أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية، للمشاركة في سلسلة من الجلسات الجماعية والتفاعل مع الأشخاص الذين هم في وضع مماثل.

ويغطي هذا البرنامج، بقيادة أحد منسقي Dementia Australia، ما يلي:

- التكيف مع التغيير
- العلاقات والتواصل مع الآخرين
- التخطيط للمستقبل
- الحفاظ على صحة جيدة
- الخدمات والبرامج التي تساعدك على العيش بشكل جيد.

## برنامج إشراك الخرف لأفراد الأسرة الشباب

في حين أن جميع برامجنا متاحة للعائلات المتضررة من حالات الخرف لأفراد أصغر سناً، نحن ندرك التحديات الفريدة التي تواجه بعض العائلات عندما يتم تشخيص الخرف لدى شخص يقل عمره عن 65 عاماً.

قد تكون:

- لديك وظيفة بدوام كامل
- تشارك برعاية الأسرة بشكل مستمر
- مسؤول مالياً عن عائلتك
- نشط بدنيا واجتماعياً.

خدمة الأسرة المتخصصة لدينا متاحة للمساعدة في الحالات الأسرية المعقدة وستتعامل معك ومع أسرتك، بما في ذلك الأطفال، لمساعدتك على التكيف مع التغيير وظهور التحديات.

## برنامج ما بعد التشخيص للضعف الإدراكي الخفيف

يوفر هذا البرنامج المعلومات والدعم للأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي الخفيف

يركز البرنامج على:

- فهم الحالة والتكيف مع التغيرات في مهارات الذاكرة والتفكير
  - أهمية الصحة والرفاه النفسي في دعم سلامة العقل والحفاظ عليها
  - خلق عادات صحية والحفاظ عليها لتقليل خطر الإصابة بالخرف
- الأنشطة التي يمكن أن تساعدك على البقاء نشطاً عقلياً واجتماعياً وتعزيز الرفاه النفسي.

## برامج الدعم في أي مرحلة من مراحل الخرف

### الإرشاد

قد ترغب في التحدث إلى مستشار متخصص حول تجربتك مع الخرف. يمكنك القيام بذلك بمفردك أو مع أحد أفراد أسرتك أو مقدم الرعاية.

تساعدك خدمة الإرشاد المجانية في Dementia Australia في:

- التعامل مع مشاعرك حول نوع الخرف الذي تعاني منه وأعراضه
  - مشاركة مشاعرك على انفراد أو مع شريك حياتك أو عائلتك
  - التحدّث عن التغييرات التي تحدث للذاكرة والتفكير والسلوك وتأثيراتها على الأسرة والأمور الثقافية والاجتماعية وتدبير المعيشة
  - التخطيط للمستقبل من خلال تحديد الأهداف والبحث عن الإحالات للحصول على الدعم.
- هذه الخدمة متاحة أيضاً لمقدمي الرعاية المحترفين.

## تواصل ذوي الحالات المشابهة

يتوفر الدعم الفردي للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية. يتم إقران المشاركين مع شخص مصاب بالخرف بصورة مماثلة، مما يتيح للمشاركين تبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض.

## برامج الدعم الاجتماعي

تتوفر خدمات الدعم الاجتماعي للأشخاص المصابين بالخرف وأسرتهم والقائمين على رعايتهم.

يقدم برنامج Memory Lane Café® دعماً اجتماعياً بشكل جماعي ويتم استضافته في مقاهي مجتمعية في جميع أنحاء أستراليا. يلتقي الأشخاص المصابون بالخرف وأحبائهم بانتظام مع الآخرين للاستمتاع ببعض وسائل الترفيه والمرطبات الخفيفة. يتم تشجيع المشاركين على بناء صداقات جديدة وتوطيد شبكات دعم لتبادل تجاربهم مع حالة الخرف. يتوفر موظفو ومتطوعو Dementia Australia للإجابة عن أي أسئلة وتقديم المشورة.

تقدم Dementia Australia أيضاً مجموعة من البرامج الجماعية المصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات والاهتمامات المختلفة للأشخاص المصابين بالخرف. وتشمل هذه البرامج أنشطة في المركز والنزهات المجتمعية وغيرها الكثير.

## At Home with Dementia Program برنامج

### رعاية مرضى الخرف في المنزل

يمكن أن يغير الخرف تصور الشخص لبيئته المنزلية.

يقدم برنامج At Home with Dementia المشورة والدعم لإجراء تغييرات وتعديلات عملية على بيئة منزلك الفعلية لدعمك من أجل:

- عيش حياة جيدة في المنزل
- الحفاظ على الاستقلالية
- الشعور بالأمان والاطمئنان
- الحفاظ على الروتين والمهام اليومية
- المشاركة في الهوايات والأنشطة.

يتشاور معك أخصائيو العلاج الوظيفي للخرف لتحديد التغييرات التي يمكنك إجراؤها لخلق بيئة منزلية ملائمة ومناسبة للخرف.

## دعم مقدم الرعاية

قد تكون رعاية شخص مصاب بالخرف أمراً مجزياً يرفع من المعنويات، ولكنها أيضاً فترة عاطفية وصعبة. تقدم Dementia Australia الدعم لمقدمي الرعاية لتعلم طرق جديدة لتنظيم دورهم في الرعاية، ودعم الرفاهية والتواصل مع الآخرين الذين يكون وضعهم مماثلاً.

تكون مجموعات الدعم متعددة الجلسات وتشمل الأشخاص الذين يعيشون وضعاً مماثلاً، مثل إصابتهم بنوع الخرف ذاته، والأشخاص في المناطق الريفية والنائية والسمات الأخرى لمقدمي الرعاية. يتم تنسيق جميع المجموعات بواسطة متخصصي Dementia Australia الذين يقدمون معلومات ودعمًا إضافيًا، مصمماً وفقاً لاحتياجات المشاركين.

## دعم المجموعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً

تتواصل منظمة Dementia Australia مع الوكالات والخدمات الصحية والاجتماعية والجمعيات والبرامج، وتدعم الأشخاص المتنوعين ثقافياً ولغوياً. ومعاً، نحدد البرامج والأدوات اللازمة لتلبية الاحتياجات الفريدة للجاليات المتنوعة، ولمشاركة المعلومات حول الخرف وتشجيع الاتصال بخدمات Dementia Australia.

## دعم سكان أستراليا الأصليين وسكان جزر مضيق توريس

تعمل Dementia Australia مع هيئة الخدمات الصحية المجتمعية التي تقدّم للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، والمجموعات والبرامج، لتحديد وتطوير ودعم السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس ليصبحوا عاملين في خدمات مرضى الخرف Dementia Link Workers. من خلال العمل مع المجتمع المحلي، يتم مشاركة معلومات الخرف والنصائح والدعم مع الأشخاص المتأثرين بالخرف، بطريقة شمولية تراعي الثقافة.



## الخدمات التثقيفية

### للأشخاص الذين يعانون من الخرف وأفراد الأسر ة ومقدمي الرعاية

تقدم منظمة Dementia Australia مجموعة واسعة من جلسات المعلومات والتثقيف، المتاحة وجهًا لوجه، وعبر الإنترنت، أو عبر ندوات عبر الإنترنت مسجلة مسبقًا، من أجل المساعدة في توسيع المعرفة لدعم حالتك.

وتساعدك خدماتنا التثقيفية في:

- فهم الأعراض المرتبطة بأشكال مختلفة من الخرف
- إجراء تعديل لمنزلك ليكون مؤاتياً لك ومعزراً لإمكانياتك
- تعلم طرق الاستجابة للتغيرات في الذاكرة والتفكير والسلوك والتواصل
- تحديد الدعم والخدمات لمساعدتك في الحفاظ على الاستقلال والرفاهية العامة
- تطوير استراتيجيات لإدارة التغيرات في القدرات والتي تؤثر على الحياة اليومية.

راجع الموقع: [dementia.org.au/education](http://dementia.org.au/education)

## للمهنيين الصحيين والعاملين في مجال الرعاية

يقدم "مركز التعلّم عن الخرف" التابع لـ Dementia Australia مجموعة شاملة من خدمات التعلم والاستشارات القائمة على الأدلة للمساعدة في تحسين جودة الدعم والرعاية التي يعاني منها الأشخاص المصابون بالخرف.

وتشمل هذه الخدمات برامج معتمدة وغير معتمدة وهي متاحة عبر الإنترنت ووجهاً لوجه.

راجع الموقع: [dementialearning.org.au](http://dementialearning.org.au)



بغض النظر عن مدى تأثرك  
بمرض الخرف أو من تكون، فإن  
**Dementia Australia** هنا  
من أجلك. ”



»

كانت أمي مغنية ولديها تسجيلات وأشرطة لموسيقاها. أثناء وجودها في دار رعاية سكنية، كنا نشغل تلك الأشرطة من أجلها لأن الموسيقى علاجية للغاية. كانت دائماً تحب الاستماع إلى أغانيها وكانت تغني معها. فهي كانت لا تزال تندن حتى عندما لم تعد قادرة

على الغناء. «

إيلينا، مناصرة لمرضى الخرف

## الرعاية السكنية

### محتويات القسم

124	تحديد الوقت المناسب
126	اختيار دار الرعاية
130	فهم الرسوم والتكاليف
132	الأهلية للرعاية السكنية الممولة من الحكومة الأسترالية
134	القيام بهذه الخطوة
137	إدارة زيارات العائلة والأصدقاء
139	حماية جودة رعايتك

**المحتوى الحساس:** تحذر Dementia Australia من أن القسمين التاليين قد يمثلان تحدياً أو مصدر إزعاج لبعض القراء. نقدم هذه المعلومات لمساعدتك في مناقشة احتياجات الرعاية المستقبلية والتخطيط لها مع العائلة ومقدمي الرعاية بينما لا تزال قادراً على القيام بذلك.

قد يكون استكشاف خيارات الرعاية السكنية أمرًا صعبًا لجميع المعنيين.  
يجب أن تشارك في المناقشات وصنع القرار، قدر الإمكان.

نوصي بالتخطيط المبكر للرعاية السكنية المستقبلية. يمكنك التعبير عن  
رغباتك قبل تفاقم الخرف.

قد ترغب في المساعدة في اختيار دار الرعاية، لذلك عندما يحين وقت  
الانتقال، ستشعر بألفة وراحة أكبر حيال مكان إقامتك.

## تحديد الوقت المناسب

إذا كانت الرعاية السكنية خيارًا، فقد يكون من الصعب معرفة الوقت  
المناسب للانتقال.

ربما لا تزال تتمتع بالعيش باستقلالية بطرق عديدة، ولكن قد تكون هناك  
أيضًا أوقات يعرض فيها الخرف صحتك للخطر.

تُختلف كل حالة عن غيرها. خُذ في عين الاعتبار الأسئلة التالية لتحديد ما هو مناسب لك.

- هل تشعر بالأمان في المنزل؟
- هل يتسبب فقدان الذاكرة أو الارتباك أو فقدان التوجه في حدوث مشاكل لك؟
- هل أصبحت قدرتك على الحركة أو التنسيق محدودة؟
- هل تحتاج إلى إشراف مستمر للقيام بأمرٍ ما؟
- هل لديك احتياجات لا يستطيع مقدم الرعاية أو الأسرة أو خدمات الدعم توفيرها؟

إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت للنظر في الانتقال إلى الرعاية السكنية.

من الممكن ألا تدرك أنك بحاجة إلى رعاية ودعم إضافيين. من المهم أن تحظى بتوجيه الأشخاص الذين تثق بهم، مثل مقدمي رعايتك أو أفراد أسرتك أو المهنيين الصحيين.

## اختيار دار الرعاية

يمكن أن يثير البحث في خيارات الرعاية السكنية الكثير من المشاعر. قد تشعر بالتوتر، أو الحزن، أو الراحة، أو الوحدة، أو الذنب.

في بعض الأحيان قد تعارض العائلات أو يكون لديها مخاوف بشأن جودة الرعاية المتاحة.

من المهم مناقشة احتياجاتك المتغيرة مع طبيبك أو مقدم رعايتك أو أحد أفراد أسرتك لضمان حصولك على أفضل رعاية. تقدم منظمة Dementia Australia أيضاً الخدمات الاستشارية وخدمات المشورة والتي يمكن أن تساعد خلال هذا الوقت.

## موازنة خياراتك

عند التفكير في خياراتك، من الأفضل زيارة ثلاثة دور رعاية على الأقل. يمكنك التفكير في كيفية تلبية احتياجاتك مع تقدم حالتك.

خذ قائمة مرجعية تتضمن الأمور المهمة بالنسبة لك ولعائلتك وأصدقائك.



قد تتضمن القائمة المرجعية الخاصة بك بعض الأشياء التالية.

### الأنشطة والخدمات

- إمكانية الوصول بواسطة وسائل النقل العام والسيارات.
- الأنشطة الاجتماعية والترفيهية المناسبة.
- النزاهات والمناسبات الخاصة.
- تقديم خدمات إضافية مثل تصفيف الشعر وعلاج الأقدام والأسنان.
- الوظائف الشاغرة وقوائم الانتظار.

### الرعاية والدعم الطبي

- طاقم العمل مرحب ومتقف.
- تفاعلات الموظفين الإيجابية مع المقيمين والعائلة.
- طاقم الرعاية يتميز بالتدريب المناسب بشأن مرض الخرف.
- توفير الرعاية الطبية المناسبة.
- مستويات التوظيف المناسبة بين عشية وضحاها.
- وجود خيار للاحتفاظ بطبيبك الحالي.
- يفي بمعايير جودة رعاية المسنين.
- يحتفل بالتنوع والشمولية.

## مريح

- بيئة نظيفة وعائلية.
- احترام الخصوصية والمساحة الشخصية.
- غرف نوم مريحة مع متعلقات شخصية.
- الحيوانات الأليفة مدعوون للزيارة.
- أجواء المساحات المشتركة والحديقة.
- بيئة صديقة لمرضى الخرف: على سبيل المثال، علامات ومسارات واضحة إلى المراحيض.
- يتم تقديم وجبات متنوعة وعالية الجودة في مرافق طعام مناسبة.
- استشارة حول تفضيلات الطعام والمتطلبات الغذائية.
- احترام المعتقدات الثقافية والروحية والاحتياجات العاطفية.

## الدعم الأسري

- موقع قريب من العائلة والأصدقاء.
- يرحب ببقاء العائلات لتناول الوجبات.
- وجود خيار للعائلة والأصدقاء لمواصلة لعب دورهم في الرعاية.
- ساعات زيارة مرنة.
- لجنة للمقيمين والأقارب.

## تجربة الرعاية السكنية

قبل اتخاذ قرار، يمكنك تجربة إقامة قصيرة واحدة أو أكثر في دار رعاية يوفّر الرعاية المؤقتة.

سيعطيك هذا فرصة للتعرف على دار الرعاية. هذا قد يجعل الانتقال في نهاية المطاف إلى رعاية بدوام كامل أسهل.

كما ستمنح مقدم رعايتك استراحة، فقد تساعدكم الرعاية المؤقتة المنتظمة على الاستمرار في الاعتناء بك في المنزل لفترة أطول.

## فهم الرسوم والتكاليف

تموّل الحكومة الأسترالية بعض تكاليف الرعاية السكنية، ولكن قد تضطر أنت أيضاً إلى تقديم مساهمة مالية.

سيعتمد التمويل المدعوم من خلال My Aged Care على ظروفك المالية والمكان الذي تختار العيش فيه. قد يقوم برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS) بتعويض التكاليف جزئياً حتى تصبح مؤهلاً للحصول على تمويل في إطار My Aged Care.

قد تشمل رسوم رعاية المسنين ما يلي:

- رسم يومي أساسي
  - رسم رعاية معتمد على اختبار القدرة المالية
  - دفعة سكن
  - رسوم الخدمات الإضافية أو الاختيارية.
- تعتمد الرسوم على تقييم دخلك وأصولك بواسطة Centrelink أو وزارة شؤون المحاربين القدامى.

تقدم My Aged Care معلومات حول تنظيم الرعاية السكنية. يمكنهم مساعدتك في تقدير السندات والرسوم باستخدام مقدر الرسوم.

يمكنك أيضًا الحصول على المشورة من مستشار مالي في رعاية المسنين، من خلال Centrelink أو محاسب.

لمعرفة المزيد حول الأهلية والرسوم والتكاليف لتمويل الرعاية السكنية من خلال My Aged Care، قم بزيارة [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

# الأهلية للرعاية السكنية الممولة من الحكومة الأسترالية

## My Aged Care

إذا كان سنك 65 عامًا وما فوق (50 عامًا وما فوق إذا كنت من السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق توريس)، فقد تحيلك الحكومة لإجراء تقييم لفهم احتياجات الدعم الخاصة بك بشكل أفضل.

التقييم مجاني. يتم إجراؤه عادة في منزلك (أو المستشفى). يمكنك إشراك أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية أو الأصدقاء المقربين.

سوف يعمل التقييم على:

- تحديد مستوى الرعاية التي تحتاجها
- التوصية بأنواع الرعاية السكنية المناسبة
- تقديم تفاصيل عن دور الرعاية المناسبة
- تقديم بيان مكتوب بشأن الأهلية لإبرازه لدور الرعاية.

يمكن لطبيبك أن يحيلك للتقييم. يمكنك أيضًا طلب إجراء تقييم عن طريق الاتصال بخدمة **My Aged Care** على الرقم **1800 200 422**. دور الرعاية الخاصة متوفرة أيضًا. هذه لا تتطلب تقييم الرعاية.

## للأشخاص الذين يعانون من الخرف المبكر

ستحتاج إلى الرجوع إلى برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS)، إذا كنت تعاني من الخرف المبكر وترغب في الحصول على تمويل للعيش في سكن مدعوم. يمكنك معرفة ما إذا كان التمويل متاحًا لك للانتقال من المنزل إلى بيئة رعاية جماعية.

تتوفر أيضًا خدمات الرعاية السكنية الخاصة والتي لا تتطلب تقييمًا.

# القيام بهذه الخطوة

## تقديم طلب لدور الرعاية

يمكنك التقدم بطلب إلى العديد من دور الرعاية في نفس الوقت. تتمتع جميع الطلبات بالخصوصية.

اطلب أن يتم وضعك على قائمة الانتظار. سيمنحك هذا وقتًا إضافيًا للتفكير فيما إذا كان هذا هو الوقت المناسب للقيام بخطوة الانتقال.

ابق على اتصال منتظم مع دار الرعاية أثناء وجودك على قائمة الانتظار، سيعلمهم ذلك أنك ما زلت مهتمًا. كذلك قم بإبلاغ دار الرعاية إذا كنت بحاجة إلى الانتقال بشكل عاجل.

## تلقي عرض

عندما يصبح مكان ما متوفرًا، سيتصلون بك لمعرفة ما إذا كنت لا تزال مهتمًا به ومتى يمكنك الانتقال إليه. يمكن للأمور أن تتحرك بسرعة، لذلك عليك أن تكون جاهزًا. بشكل عام، سيكون لديك سبعة أيام للانتقال إلى دار الرعاية.

قد يتم تطبيق الرسوم من تاريخ قبولك، بما في ذلك تلك المطلوبة من قبل الحكومة الأسترالية.



وسوف يقدم لك دار الرعاية اتفاقية الإقامة، والتي بدورها تحدد الخدمات، والرسوم، والحقوق، والمسؤوليات. تأكد من أنك تفهم كل شيء قبل التوقيع على الاتفاقية.

لا يعني الانتقال إلى دار رعاية ما أن عليك البقاء هناك بشكل دائم. من الممكن الانتقال من دار رعاية إلى آخر.

## التعود على الوضع الجديد

سيجمع طاقم الرعاية العامل في دار الرعاية الذي اخترته معلومات حول هويتك قبل أن تنتقل إليه.

قد تتضمن هذه المعلومات:

- التفضيلات الشخصية
- الاهتمامات
- تاريخ الحياة والأسرة
- الحالات الطبية
- الطعام الذي يعجبك ولا يعجبك
- التفضيلات الاجتماعية وتلك المتعلقة بالنشاطات.

سيقوم الموظفون بعد ذلك بصياغة خطة رعاية لك. دعهم يتعرفون عليك قدر الإمكان. سيساعدك ذلك على تقديم أفضل رعاية.

## الاستقرار في منزلك الجديد

الانتقال إلى منزل جديد ليس بالأمر السهل. المدرجة أدناه هي بعض النصائح لمساعدتك على الاستقرار:

- ضع ملصقات على جميع المتعلقات الشخصية. سيساعدك هذا في معرفة الأغراض التي تخصك، وكذلك العثور على الأغراض المفقودة.
- اختر أغراضاً وأثاثاً يتسمون بطابع شخصي لاستخدامهم في غرفتك. سيضيف ذلك لمسات مألوفة لجعل غرفتك تبدو وكأنها تشبه منزلك.
- اطلب من صيدلي أو طبيب مراجعة جميع الأدوية وإعطاء هذه التفاصيل للموظفين.

## إدارة الزيارات من العائلة والأصدقاء

يمكن أن تثير رؤية عائلتك وأصدقائك مجموعة من المشاعر، ولكن هناك أشياء يمكنكم القيام بها جميعاً لجعل الزيارات هادفة وممتعة.

### الأمور التي قد يرغب أصدقاؤك وعائلتك في القيام بها عند زيارتهم لك

- التعرف على العاملين والمتطوعين يمكنهم التعريف بأنفسهم أو اتباع طقوس منتظمة للزيارات.
- إحضار مجلة أو صحيفة معهم. قراءة مقالات شيقة أو إجراء أحجية (حزورة أو فوازير) معك.
- إحضار صور أو بطاقات قديمة للمساعدة في تحفيز الذكريات.
- كتابة رسالة معك إلى أصدقائك المشتركين أو عائلتك. فهذا يساعد في توطيد علاقاتك والحفاظ عليها.
- العناق وتدليك الرقبة والإمساك باليد ليحلوا محل المحادثة أو يُكملونها.
- إعداد كتاب عن حياتك، فهذه طريقة رائعة للتحقق من رحلة حياتك وتذكر إنجازاتك.
- اطلب مساحة من الخصوصية أثناء الزيارات كي تتمتع بالحميمية.
- إحضار حيواناً أو حيوانك الأليف معهم، إذا سمحت دار الرعاية بذلك.
- إحضار صديقاً داعماً معهم للحصول على الدعم المعنوي.

لا داعي للقلق إذا لم تسر الزيارة كما هو مخطط لها. نمرّ جميعًا بأيام نتمتع فيها بطاقة عالية وأخرى تكون طاقتنا فيها منخفضة، وربما شعرت أنت أو صديقك أو أحد أفراد أسرتك بالتعب في ذلك اليوم.

ورغم ذلك لا يزال من المهم بالنسبة لك قضاء الوقت معهم، بغض النظر عن تلك الأمور.

## البقاء على اتصال

قد يكون الانتقال إلى الرعاية أمرًا صعبًا ومربكًا لجميع المعنيين. تذكر أن الاستقرار في منزل جديد يستغرق وقتًا. سيكون لدى أصدقائك وعائلتك أيضًا مشاعر حول التغيير على المستوى العملي والعاطفي.

شجع أصدقائك وعائلتك على البقاء على اتصال من خلال إرسال البطاقات والذكرات إليك. ستشعر بدعمهم في كل مرة تنظر فيها إلى البطاقة.

## حماية جودة رعايتك

أبلغ مدير دار الرعاية على الفور إذا كنت أنت أو عائلتك أو أصدقاؤك قلقون بشأن الرعاية التي تتلقاها.

يمكنك أيضا الاتصال بالتالي:

- شبكة المناصرة لكبار السن على الرقم **1800 700 600** أو على موقع **opan.org.au**
- لجنة جودة وسلامة رعاية المسنين على الرقم **1800 951 822** أو على **agedcarequality.gov.au**



١١

أشعر وكأن علاقتي بزوجتي أصبحت وثيقة أكثر.  
يُعد كونك قادرًا على مساعدة شخص  
ما تجربة مجزية. ١٢

روب، مناصر لمرضى الخرف ومقدم رعاية للأسرة.

# المراحل المتأخرة من الخَرْف

## محتويات القسم

143	..... فهم الرعاية التلطيفية
144	..... دعم احتياجاتك عبر الرعاية التلطيفية

امسح رمز QR

لمعرفة المزيد عن قصة روب



سيحتاج معظم الأشخاص في المراحل المتأخرة من الخرف إلى رعاية كاملة. قد يكون من الصعب تقبّل هذه المرحلة الأخيرة من المرض، ولكن التخطيط يمكن أن يجعل الأمر أسهل قليلاً.

يسمح لك التخطيط المسبق للرعاية بالتعبير عن تفضيلاتك بشأن الرعاية في الوقت الذي لا تزال فيه قادرًا على ذلك.

يمكن أن تكون خطط الرعاية المسبقة شفوية أو مكتوبة.

بإمكان هذه العملية التي يمكن إجراؤها بعد التشخيص بفترة وجيزة أن تكون إيجابية وتمكينية. يمكنك إخبار الأشخاص برغباتك في حالة الحاجة إلى اتخاذ قرارات نيابة عنك في المستقبل.

عندئذ يمكن لعائلتك ومقدمي الرعاية احترام قيمك وخياراتك. يساعد ذلك على تقليل القلق والتوتر عندما يتعلق الأمر بالعلاج في أوقات الأزمات.



## فهم الرعاية التلطيفية

الرعاية التلطيفية هي رعاية متخصصة ودعم للأشخاص الذين يعانون من مرض عضال.

تُركز على تخفيف أعراض الشخص في المراحل المتقدمة من مرضه. وبإمكانها توفير أيضاً دعماً عاطفياً وعملياً لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية.

ومن ضمن الأشخاص الذين يقدمون الرعاية التلطيفية:

- الأطباء الممارسين العامين
- الأطباء المتخصصون، مثل أخصائي الأورام وأخصائي الأمراض القلبية وأخصائي الجهاز العصبي وأطباء الجهاز التنفسي
- الممرضات والممرضين
- العاملين في الفئات الصحية المساعدة، مثل الصيادلة وأخصائيي العلاج الطبيعي والوظيفي
- الأخصائيين الاجتماعيين
- المرشدين بشأن الحزن والفجعة
- العاملين في الرعاية الرعوية.

# دعم احتياجاتك عبر الرعاية التلطيفية

## توفير الراحة الشخصية

هناك طرق فعالة يمكن من خلالها أن توفر الرعاية التلطيفية الراحة. ويمكن أن يشمل ذلك:

- تغيير وضعية الجسم
- العناية بالفم
- المساعدة في حالات صعوبة التنفس
- العناية بالجلد
- إدارة الأمعاء
- الحركة
- الرعاية الروحية والثقافية
- الموسيقى والعلاج بالعطور
- التدليك
- إدارة الألم

## إدارة الأعراض

تعتمد كيفية إدارة الأعراض على مرحلة الخرف لديك وما إذا كنت تعاني من حالات طبية أخرى.

مع إدارة الأعراض، يمكن أن تكون هناك قرارات يصعب اتخاذها. سيحتاج كلاً من عائلتك ومقدمي الرعاية إلى مراعاة رغباتك وقيمك. يجب عليهم أيضاً النظر في الأسئلة التالية.

- ما مدى فائدة العلاج؟
- ما هو الخيار الذي سيعزز أفضل راحة؟

## إدارة الألم

تعتبر إدارة الألم جانباً مهماً من جوانب الرعاية الجيدة. يجب أن يكون هناك نهج مستمر يركز على الشخص لتسجيل وتقييم وإدارة ألمك.

## دعم التغذية وشرب السوائل

يمكن أن يؤدي الخرف المتقدم إلى انخفاض الرغبة في تناول الطعام. وقد يجعل من الأكل والبلع أمرًا صعبًا أيضًا. لا يوجد دليل على أن التغذية الاصطناعية أو شرب السوائل يساعد في إطالة العمر أو يقدم فرصة الموت بسلام.

## إدارة المضادات الحيوية

يجب اتخاذ القرارات بشأن تناول المضادات الحيوية في سياقها وعلى أساس فردي.

عندما يحين الوقت المناسب، سيتم تنظيم الرعاية التلطيفية الخاصة بك من قبل أفراد عائلتك أو مقدم الرعاية أو أخصائي الصحة.

قم بزيارة [palliativecare.org.au](http://palliativecare.org.au) للحصول على تفاصيل الاتصال بمكتب الولاية ومزيد من المعلومات.

١١

تُعد تجربة الأمور التي تتعلق بالخرف والصحة  
والعناية بنفسك بمثابة رحلة. المثابرة تؤتي ثمارها.  
هناك أشياء كبيرة لا يمكننا التحكم فيها، ولكننا  
نحاول القيام بالأشياء الصغيرة بشكل أفضل. ١٢

قال، مناصر لمرضى الخرف يتعايش مع الخرف



”

أستخدم التكنولوجيا بشكل أو بآخر،  
حتى أبسط تقنيات المكالمة الهاتفية،  
لأتمكن من دعم نفسي فيما يتعلق  
بكيفية اختياري لعيش حياتي. “

سارة، مناصرة لمرضى الخرف وهي تتعايش  
مع الخرف

## قائمة المراجعة

يقدم هذا القسم قائمة مرجعية بالأشياء لمساعدتك على العيش بشكل جيد الآن ووضع الخطط للمستقبل.

### في الشهر الأول

احجز في

برنامج دعم ما بعد التشخيص في منظمة Dementia Australia. سيعمل اختصاصي الخرف معك على مدى ست جلسات لفهم حالتك الخاصة، وتقديم المعلومات والتوصية بأنواع الدعم بناءً على ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك للتكيف مع التغيير والعيش بشكل جيد.

تعرّف على المزيد حول تشخيصك. ويشمل ذلك:

- نوع الخرف الذي تعاني منه
- ما هي العلاجات الدوائية وغير الدوائية المتاحة
- مَنْ هم مقدمي الرعاية الصحية الذين قد يشاركون في رعايتك.

احجز جلسة تعليمية مع Dementia Australia. يمكنك التعرف على الخرف وكيفية العيش بشكل جيد لأطول فترة ممكنة.

انضم إلى خدمة Dementia Australia Library: قم بزيارة [dementia.org.au/library](http://dementia.org.au/library)

تحدث إلى العائلة والأصدقاء عن مشاعرك. اتصل بمنظمة Dementia Australia إذا كنت أنت أو شريكك أو عائلتك ترغب في التحدث مع متخصصين مدربين في مجال الخرف.



اكتب قائمة بالخدمات والدعم التي يمكن أن تساعد في تحسين نوعية حياتك. فكر في الأشياء التي يمكن أن تساعدك على:

- عيش حياة جيدة في المنزل
- المحافظة على صحتك ونشاطك
- البقاء منخرطاً في الأنشطة والهوايات.

قم بالتسجيل في My Aged Care أو برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS) للتعرف على الخدمات وأنواع الدعم المتوفرة والتي قد تحتاجها.

أخبر سلطة الترخيص الخاصة بك وشركة التأمين على سيارتك عن تشخيصك إذا كنت تقوم بالقيادة. ابحث عن خيارات النقل الأخرى إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن القيادة، فهذا يساعدك على أن تظل نشطاً وامتصلاً بأسرتك ومجتمعك.

راجع خياراتك القانونية والمالية إذا كان لديك عمل قبل أن تقوم بتقليل ساعات عملك أو تركه. اسأل Centrelink عن الإعانات المتاحة إذا احتجت أنت أو مقدم الرعاية لك إلى التوقف عن العمل.

## على مدى الأشهر الستة المقبلة

تدير منظمة Dementia Australia برامج جماعية ودعم اجتماعي

ودعم الأقران للأشخاص المصابين بالخرف ومقدمي الرعاية لهم وعائلاتهم. تواصل وشارك الخبرات مع أشخاص آخرين يعيشون في حالات مماثلة.

قيّم بيئة منزلك. قم بإجراء تعديلات لمساعدتك على التكيف مع

التغييرات التي تطرأ على ذاكرتك وتفكيرك والحفاظ على سلامتك.

قيّم رفاهك. حافظ على نشاط قلبك وجسمك وعقلك حتى تعتني بنفسك.

أجعل التمارين والأكل الصحي جزءاً من روتينك اليومي.

قم بإجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك وطبيب الأسنان وطبيب العيون

وأخصائي علاج الأقدام. فكر في اصطحاب شخصٍ ما لمرافقتك إلى

المواعيد لتدوين الملاحظات وطرح الأسئلة أو اطلب من الممارس

الصحي إعطائك بعض النصائح المكتوبة.

ضع خططاً لمستقبلك. فكر في أي مسائل قانونية ومالية وتوجيهات الرعاية المتقدمة وأي رغبات متعلقة بأمور طبية وبالرعاية الصحية.

ابدأ بالتخطيط للمرحلة التي قد لا تتمكن فيها من العيش في المنزل. فُما إجراء البحوث عن الخيارات المتاحة لك وأهليتك للرعاية السكنية. قد يشمل ذلك:

- الحصول على تقييم شامل من قبل My Aged Care
- حضور جلسة معلومات عن Dementia Australia حول الرعاية السكنية
- التحدث مع مرشد مرضى الخرف عن مشاعرك والتغيير في الظروف.



”

اشترت لي زوجتي Leanne كاميرا حتى أتمكن من التقاط صور  
للأماكن والأشياء والأشخاص واستخدمها لتذكرهم. حسناً، يمكنني  
التقاط صورة جيدة جداً كما قيل! ”

كيفين، مناصر لمرضى الخرف يتعايش مع الخرف

## الدعم والمعلومات لمقدمي الرعاية

### محتويات القسم

158	الحصول على الدعم العاطفي
159	الحصول على الدعم العملي
162	العناية بصحتك ورفاهك
163	دعم شخص مصاب بالخرف
171	التغييرات في السلوك
176	الحزن والفجعة

عندما يتم تشخيص إصابة أحد أفراد عائلتك بالخرف، فقد يتناول موضوع التعايش مع الخرف بطرق مختلفة.

يسعى بعض الناس إلى البقاء مستقلين لأطول فترة ممكنة. بينما سيسعى آخرون للحصول على دعم شخص آخر لمساعدتهم على إدارة أعراضهم والحفاظ على مستوى من الاستقلالية. قد لا يكون بعض الأشخاص على دراية بالدعم الذي يحتاجون إليه.

قد تجد نفسك تتولى بشكل تدريجي دور "مقدم الرعاية". وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يحدث ذلك الأمر دون اتخاذ قرار واع بالقيام به.

بصفتك فردًا من العائلة أو صديقًا لشخص مصاب بالخرف، يمكنك تقديم مجموعة من أشكال الرعاية، بما في ذلك:

- مساعدة الشخص على البقاء منخرطًا في الهوايات والأنشطة والاهتمامات التي كان يتمتع بها قبل تشخيص إصابته
- العمل مع أخصائيي الرعاية الصحية ووكالات الدعم لتلبية الاحتياجات الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص

- مساعدة الشخص في الأنشطة اليومية، مثل الأعمال المنزلية والتسوق وإعداد وجبات الطعام وإدارة الشؤون المالية والمواعيد وتناول الأدوية
- توفير العناية الشخصية، مثل الاستحمام وارتداء الملابس والذهاب إلى المرحاض
- دعم الشخص عندما يواجه تغييرات في سلوكه أو أعراض نفسية مرتبطة بالخرف
- مساعدة الشخص في المهام الجسدية، مثل النهوض من السرير والجلوس فيه أو المشي.

إذا كان شخص قريب منك مصابًا بالخرف، فلا تستهين بتأثير ذلك عليك. ستتغير علاقتك مع مريض الخرف سواء كنت شريكه، أو ولده، أو قريبه، أو صديقه.

من المهم أن تهتم بصحتك ورفاهك، وأن تلجأ إلى الآخرين للحصول على الدعم عند الحاجة. سيضمن ذلك تقديمك لأفضل رعاية للشخص المصاب بالخرف، طالما أنت قادرًا على ذلك.

## الحصول على الدعم العاطفي

قد تكون رعاية شخص مصاب بالخرف تجربة مجزية، ويمكن أن تكون أيضًا صعبة ومرهقة وقد تغير حياتك. وفي بعض الأحيان قد تشعر بمشاعر غامرة.

وقد يكون لديك العديد من المشاعر المختلفة بمرور الوقت مع تغير احتياجات الشخص. وبما أن الخرف يتسبب تدريجياً في تغيير قدراتهم وشخصيتهم، فإن طبيعة علاقتك بهم ستتغير أيضاً.



لا توجد طريقة بسيطة للتعامل مع هذه المشاعر، ولكن قد يساعدك معرفة أن المشاعر المعقدة والمتنوعة التي تشعر بها طبيعية تمامًا.

قد ترغب في مشاركة شعورك مع أخصائي، أو صديق، أو أحد أفراد الأسرة، أو شخص ما في مجموعة دعم مقدمي الرعاية.

لدينا مرشدين متدربين ومجموعات دعم في منظمة Dementia Australia، وبرامج تعليمية لمقدمي الرعاية. اتصل بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على الرقم 1800 100 500.

## الحصول على الدعم العملي

يمكن أن تتزايد متطلبات رعاية الشخص المصاب بالخرف مع مرور الوقت، لذا يسهل حصولك على المساعدة لتقديم الدعم على أكمل وجه.

هناك العديد من مصادر الدعم:

- **الأصدقاء والعائلة:** حاول إشراك أفراد الأسرة ومشاركة المسؤوليات. سيؤدي ذلك إلى تخفيف بعض الضغط عنك.

- **دعم المجتمع:** تواصل مع الجيران أو المجموعات التي ترتبط بها. قد يسرّ الناس تقديم الدعم العملي مثل التسوّق أو طهي وجبة طعام أو قضاء الوقت مع الشخص المصاب بالخرف.
- **إعانات صاحب العمل:** إذا كنت تعمل، اسأل عن إجازة مقدم الرعاية أو خيارات العمل المرنة الأخرى.
- **الإعانات الحكومية:** اكتشف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على أي إعانات حكومية من خلال Centrelink.
- **مجموعات دعم مقدمي الرعاية:** تحدث إلى الأشخاص الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة. يمكنك مشاركة النصائح العملية والحصول على الدعم العاطفي. اسأل Dementia Australia عن المجموعات في منطقتك.
- **خط المساعدة الوطني بشأن الخرف:** احصل على المعلومات والدعم من متخصصي دعم مرضى الخرف المدربين. اتصل على الرقم **1800 100 500**.
- **Carer Gateway:** احصل على المعلومات والموارد العملية المخصصة لمقدمي الرعاية. راجع الموقع **carergateway.gov.au** أو اتصل بالرقم **1800 422 737**.

## الرعاية المرتكزة على المريض

تعني الرعاية المرتكزة على الأشخاص المصابين بالخرف تقديم الرعاية التي:

- تعامل الشخص بكرامة واحترام
  - تروّج لحقوقهم
  - تفهم تاريخهم الفردي ونمط حياتهم وثقافتهم وما يحبونه وما لا يحبونه
  - ترى الأمور من وجهة نظرهم أو منظورهم
  - توفر بيئة اجتماعية إيجابية تغذي علاقاتهم في المجتمع.
- تساعد هذه المبادئ في احتضان طبيعة كل شخص الفريدة، بغض النظر عن مرضه. من المهم أن ترى الشخص كإنسان من جميع النواحي وليس فقط كمريض يعاني من الخرف.
- يجب أن تشارك أنت والشخص المصاب بالخرف في تطوير خطط الرعاية الخاصة بهم. بصفتك شريكًا أو فردًا من العائلة أو صديقًا، فإن تفهمك للشخص المريض لا يقدر بثمن.

## العناية بصحتك ورفاهك

بصفتك مقدم رعاية، قد يكون من السهل وضع احتياجات الشخص الآخر في المقام الأول وتجاهل احتياجاتك الخاصة. ولكن رعاية نفسك أمر ضروري لصحتك ورفاهك.

- احرص على تناول نظام غذائي متوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتخصيص وقت لممارسة الرياضة والنشاط البدني بانتظام.
- راجع طبيبك بانتظام بشأن صحتك.
- اطلب المشورة من طبيبك أو معالج الفئات الصحية المساعدة لتقليل خطر إصابتك في حال توجب عليك نقل أو رفع الشخص الذي تقوم على رعايته.
- تحدث إلى طبيبك في أقرب وقت ممكن في حال كنت تشعر بالحزن أو القلق بانتظام. يمكن أن تكون هذه علامات على الاكتئاب.
- احرص على تفريغ بعض الوقت بشكل منتظم للاسترخاء أو القيام بأمر ما للاعتناء بنفسك. قابل الأصدقاء أو اذهب في نزهة أو خذ استراحة قصيرة.

- خذ وقتًا لفهم مشاعرك وفكر فيما قد تحتاجه. يمكنك إجراء مكالمة مع صديق أو الاستمتاع بفنجان من الشاي.
- تعرف على مجموعات الدعم الاجتماعي أو الدعم المؤقت للشخص الذي تقوم على رعايته. ستتيح لك معرفة أن هناك من يعتني بهم جيدًا فرصة لتخصيص بعض الوقت لنفسك.

## دعم شخص مصاب بالخرف

تختلف تجارب مقدمي الرعاية. ستتعلم كيف تقوم برعاية شخص مصاب بالخرف بشكل بديهي. سوف يعتمد ذلك على الغريزة والعلاقة الفريدة التي تشاركها معهم.

تعلم أن تكون مبدعًا ومرنًا في استراتيجيات الرعاية الخاصة بك. حدد نقاط قوتك ونقاط قوة الشخص الذي تهتم به، إذ يساعدك ذلك في معرفة الجوانب التي قد تحتاج فيها إلى دعم إضافي.

حاول دائمًا أن ترى الشخص كإنسان من جميع النواحي وليس فقط كمريض يعاني من الخرف.

## كن صديقاً لمرضى الخرف

بالنسبة للأشخاص المصابين بالخرف، قد يكون أداء المهام اليومية والحفاظ على العلاقات الاجتماعية أمرًا صعبًا في بعض الأحيان. لذلك من المهم بناء مجتمعات يشعر فيها الأشخاص المصابون بالخرف بالتفهم والقبول والاندماج.

يمكن للأعمال التجارية والمنظمات والمجموعات والأفراد أن يلعبوا دورًا حيويًا في إنشاء مجتمعات صديقة لمرضى الخرف.

عندما تصبح صديقاً لمرضى الخرف، ستتمكن من معرفة ما يعنيه التعايش مع الخرف، وكيف يمكنك مساعدة أولئك الذين يعيشون مع هذه الحالة على الحفاظ على علاقتهم مع الآخرين. لمعرفة المزيد اطلع على

[dementiafriendly.org.au/register](https://dementiafriendly.org.au/register)

## العناية اليومية

مع مرور الوقت، سيؤثر الخرف على قدرة الشخص على أداء المهام اليومية. حاول دعمهم وتشجيعهم على القيام بأقصى ما في وسعهم للعناية بأنفسهم.

عندما تقوم بمساعدتهم، حاول أن تفعل أشياء معهم، وليس عنهم. يساعد ذلك الشخص في الحفاظ على استقلاليتة وثقته بنفسه واحترامه لذاته.

## نصائح لدعم القدرات

- ركّز على ما يستطيع الشخص فعله بدلاً من التركيز على ما لا يستطيع فعله.
- كن مرناً وصبوراً في حال وجدوا صعوبة في تذكر الأشياء أو التركيز عليها.
- ضع نفسك في مكانهم. حاول أن تفهم مشاعرهم وما الرعاية التي قد يحتاجون إليها.
- راعي شعورهم وقدم لهم التشجيع.
- امنحهم أشياء ذات معنى ليقوموا بها، من الأعمال اليومية إلى الأنشطة الترفيهية.
- دعمهم يشاركون في المحادثات والأنشطة قدر الإمكان.

## التغذية

قد تواجه تحديات في الحفاظ على تغذية جيدة للشخص الذي تعتني به. يجوز للشخص المصاب بالخرف أن:

- يعاني من فقدان الشهية
- ينسى كيف يمضغ أو يبلع
- يفشل في التعرف على الطعام أو الشراب
- يصبح لديه شهية لا يمكن إشباعها
- يصبح لديه رغبة في تناول الحلويات
- يعاني من جفاف الفم أو عدم الراحة في الفم.

## نصائح لدعم التغذية الجيدة

- خطط للوجبات على أن تكون على شكل مناسبات اجتماعية، كلما أمكن ذلك.
- قم بتخزين الوجبات الخفيفة الصحية التي لا تحتاج إلى تحضير أو طهي.
- حاول ألا تستخدم إعدادات المائدة المنقوشة أو أغطية المائدة الكثيرة الألوان والأشكال. حافظ على الألوان البسيطة.
- امنح الشخص وقتاً لتناول الطعام. قد يفيدهم أحياناً أن توضح لهم ما يجب عليهم فعله حتى يبدأوا في تناول الطعام.



- قدم طبقاً واحداً فقط من الطعام في كل مرة.  
لا تسكب كمية كبيرة من الطعام في الطبق.
- في بعض الأحيان، قد يساعد في تناولهم للطعام ترك الطعام خارجاً حتى يتمكن الشخص من تناوله كوجبة خفيفة خلال اليوم، بدلاً من تناوله في أوقات محددة.
- قم بزيارة معالج النطق للحصول على الإستراتيجيات المناسبة إذا كانت هناك مشاكل في البلع.
- قم بزيارة اختصاصي التغذية أو الطبيب للحصول على مزيد من النصائح حول الحفاظ على التغذية الجيدة.

## التواصل

تختلف الطريقة التي يؤثر بها الخرف على تواصل الشخص. يعاني الكثير من الناس للعثور على الكلمات الصحيحة أو متابعة محادثة ما. قد يكون هذا مزعجاً ومحبطاً لك وللشخص المصاب بالخرف. ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لفهم بعضكم البعض بشكل أفضل.

## نصائح لدعم التواصل

- اعتمد على التواصل البصري. حاول أن تستمع جيدًا حتى عندما تكون مشغولاً.
- تأكد من حصولك على الاهتمام الكامل من الشخص. ضع في اعتبارك تأثير أي إلهاءات، مثل الضوضاء. حاول التخلص من الضوضاء إن أمكن؛ قم بإيقاف تشغيل أجهزة التلفزيون أو أجهزة الراديو. اذهب إلى المقاهي والأماكن الأخرى في الأوقات الأكثر هدوءًا.
- ضع في اعتبارك استخدام الإيماءات وتعبيرات الوجه واللمس.
- تحدث بوضوح وفكر في الكلمات التي تستخدمها. استخدم كلمات أبسط أو اشرح الأشياء بشكل مختلف في حال لم يتم فهمك. أعط توجيه واحد في كل مرة.
- حافظ على هدوئك واستخدم لغة إيجابية.
- التزم بموضوع واحد واطرح أسئلة بسيطة وسهلة الفهم.
- ضع في اعتبارك العوامل الأخرى التي قد تؤثر على التواصل، والتي تشمل مشاكل السمع أو البصر، والألم، أو الآثار الجانبية للأدوية.

- امنح الوقت للردّ. كرّر كلامك إذا لزم الأمر.
  - تعامل مع سوء الفهم والأخطاء بروح مرحة ودعابة. فالضحك معاً قد يخفّف التوتر. تأكّد ما إذا كان ذلك الأمر مناسباً من خلال الحكم على كيفية استجابة الشخص.
  - أشرك الشخص في محادثات جماعية وتجنب عدم الاستماع إليهم.
- حاول ألا:

- تعطي الكثير من الخيارات
- تجادل أو تواجه
- تتحدث إلى الشخص بطريقة متعالية
- تتحدث عن الشخص وكأنه غير موجود
- تطرح أسئلة تعتمد على التذكّر أكثر من اللازم
- تعطي المعلومات بصورة مسبقة الى حد بعيد.

## الاهتمامات

يمكن أن تساعد الاهتمامات والهوايات الشخص المصاب بالخرف على الاستمتاع بأفضل نوعية حياة. يمكنك المساعدة في الحفاظ على اهتماماتهم عن طريق اختيار الأنشطة التي يستمتع بها كلاكما.

## نصائح للحفاظ على النشاط

- استفد من الاهتمامات والهوايات السابقة.
- ابدأ على نقاط القوة لدى الشخص، وركز على الأمور التي لا يزال بإمكانه القيام بها.
- استمع إلى الموسيقى وارقص والعب مع الحيوانات وانظر إلى الصور القديمة.
- ضع في اعتبارك بعض التمارين الخفيفة أو الأنشطة الخارجية.
- جرب أشياء مختلفة حتى تجد ما يناسبكما معاً.

## التغيرات في السلوك

قد يتصرف الأشخاص المصابون بالخرف أحيانًا بشكل مختلف عما اعتادوا عليه. ضع في اعتبارك أن هذا ليس متعمدًا وحاول ألا تأخذ الأمر وكأنه موجّه لك شخصياً.

بعض التغيرات الشائعة في السلوك هي:

- العدوانية
- المبالغة
- تخزين الأغراض
- التكرار، مثل طرح نفس السؤال أو تكرار فعل ما
- عدم السكينة، مثل المشي بسرعة ثابتة أو التملل
- عدم وجود رادع، مثل السلوك بطريقة غير مناسبة في الأماكن العامة
- الاستيقاظ ليلاً، والأرق و "متلازمة الغروب" (زيادة الانفعالات أو الارتباك في وقت متأخر من بعد الظهر وبداية المساء)

- متابعتك أو الاتصال لمعرفة مكانك
- وضع الأشياء في أماكن غير معتادة ثم نسيان مكانها
- الشك، على سبيل المثال، التفكير في أن شخصاً ما أخذ متعلقاته عندما لا يستطيع تذكر أين وضعها
- اللامبالاة وضعف الدافع والقدرة على بدء الأنشطة.

### التعامل مع التغييرات في السلوك

- حاول التفكير من منظور الشخص المصاب بالخرف وطمأنته.
- اكتشف ما إذا كانت هناك مشكلة حتى تتمكن من محاولة حلها.
- تجنّب تصحيح الشخص أو مناقضته.
- حاول تشتيت انتباه الشخص. يمكنك تغيير المحادثة أو تناول طعام ما أو الذهاب في نزهة معاً.

- شارك في الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها قبل تشخيصهم. سيساعدهم ذلك على الاستمرار في المشاركة والشعور بالتقدير.
- جرّب العلاج بالعمور أو التدليك أو العلاج بالرقص أو الموسيقى أو تمضية وقت مع الحيوانات الأليفة.
- جرّب العلاجات بالكلام أو استعادة الذكريات مع المريض أو قم بعمل يجسد قصة حياته.

يمكن أن تكون التغييرات في السلوك مرهقة لأفراد الأسرة وكذلك للشخص المصاب بالخرف.

حاول أن تفهم سبب تغيير سلوك الشخص. الأرجح ألا يكون التغيير المفاجئ ناتجاً عن تطوّر الخرف الذي يكون بطيئاً في العادة.

من المرجح أن تكون المشكلة الجسدية أو الطبية هي السبب. من المهم مراجعة الطبيب لإجراء تقييم طبي عندما يتغير السلوك.

إذا لم تكن هناك أسباب جسدية، فقد يعني ذلك أن لدى الشخص حاجة لم تتم تلبيتها. احتفظ بسجل لوقت حدوث التغييرات في السلوك لمساعدتك على فهمها أو اكتشاف أي محفزات.

تحدث إلى أخصائي إذا استمرت هذه التغييرات أو تسببت في ضائقة. التغييرات في السلوك شائعة جداً، ويوجد أمور كثيرة بإمكانها المساعدة.

## الخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف (Dementia Behaviour Management) (Advisory Service)

الخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف (Dementia Behaviour Management Advisory Service) هي خدمة وطنية تمّولها الحكومة الأسترالية.

توفّر هذه الخدمة الدعم السريري لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف، حيث تؤثر الأعراض السلوكية والنفسية على رعايتهم. يمكن تقديم هذه الرعاية في المنزل أو في دار الرعاية.

يقوم الأطباء بإجراء التقييمات الفردية وتخطيط الرعاية لمساعدة مقدمي الرعاية في أدوارهم. كما يساعدون مقدمي الرعاية في تحديد المحفزات ووضع استراتيجيات لمنع أو تقليل التغييرات في السلوك. ويمكنهم ربط مقدمي الرعاية بشبكات الدعم المناسبة.

لمزيد من المعلومات حول الخدمة الاستشارية لإدارة سلوك الخرف (Dementia Behaviour Management Advisory Service)،  
اتصل على الرقم **1800 699 799**.



## العناية البديلة المؤقتة

يمكن أن يساعدك النفاذ إلى الرعاية المؤقتة في الحصول على قسط من الراحة والاعتناء بنفسك حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم الرعاية في المنزل لأطول فترة ممكنة. تتاح خيارات الرعاية المؤقتة المختلفة للأشخاص الذين يقومون بالرعاية، والتي تشمل:

- رعاية مؤقتة مرنة
- رعاية مؤقتة في المنزل
- مراكز الرعاية النهارية
- رعاية مؤقتة في دار لليلة واحدة
- رعاية مؤقتة سكنية.

## الحزن والفجعة

قد يعاني أفراد الأسرة والأصدقاء من عدة مشاعر عندما يحتضر الشخص مصاب بالخرف أو يتوفى.

لكل فرد ردود أفعال مختلفة. قد تعاني من:

- الحزن
- الشعور بالخسارة
- الصدمة والألم
- عدم التصديق وعدم القدرة على قبول الموقف
- الشعور بالذنب
- الشعور بالارتياح، سواء حيال وضع الشخص المصاب بالخرف أو حيال وضعك
- الغضب
- الاستياء
- عدم وجود هدف لديك بعد زوال دور الرعاية من حياتك.

لا يتعلق الحزن دائماً بتجربة المشاعر السلبية. فقد تشعر أيضاً بالبهجة أو السعادة. سيختلف ما تشعر به ومدته من شخص لآخر. لا توجد قواعد للحزن. نتفاعل جميعاً بطريقتنا الخاصة وفي وقتنا الخاص.

بعد حدوث الموت، قد تشعر بالصدمة والضعف:

- حاول تجنب اتخاذ أي قرارات مهمة.
- تقبل مشاعرك.
- قم بترتيبات للحصول على الدعم بشأن الأحداث العاطفية، مثل أعياد الميلاد أو الذكرى السنوية.
- تحدث إلى طبيبك إذا شعرت بالإرهاق أو الاكتئاب أو إذا شعرت بتوعك جسدي.

سوف يستغرق الأمر وقتاً حتى تتكيف. وقد يكون من المفيد التحدث إلى أخصائي إذا كنت تجد صعوبة في التكيف. تحدث إلى طبيبك أو اتصل بخط المساعدة الوطني بشأن الخرف على الرقم  
**.1800 100 500**

## استعادة عافيتك

قد يكون من الصعب المضي قدماً في حياتك بعد تغيير مسؤوليات الرعاية أو وفاة الشخص الذي تحبه. ولكن سيحين وقت تصبح فيه مستعداً لإعادة تأسيس حياتك الخاصة والمضي قدماً.

- خذ وقتك. تختلف المدة الزمنية التي يحتاجها الفرد للتكيف من شخص لآخر.
- تحلى بالصبر. لا تحاول تسريع العملية.
- اقبل المساعدة. بمقدور الأشخاص الآخرين دعمك والسماح لك بالتعبير عن مشاعرك والتأمل والتحدث.

## شارك خبرتك

- يمكن أن تكون مشاركة مشاعرك بين العائلة والأصدقاء مفيدة للجميع.
- تذكر الشخص. تحدث عن الأوقات السابقة قبل أن يؤثر عليهم الخرف.
- احتفل بذكرى الشخص مع العائلة والأصدقاء. يجد الكثير من الناس هذا الأمر مفيداً في أعياد الميلاد أو الذكرى السنوية.
- أعد إنشاء علاقاتك الاجتماعية. ابدأ في رؤية أصدقائك القدامى مرة أخرى أو انظر في إمكانية تكوين صداقات جديدة.
- استمر في المحاولة. قد لا تشعر بالثقة في البداية. قد يكون من الصعب اتخاذ القرارات أو التحدث عن الأشياء العادية أو التعامل مع اللقاءات الاجتماعية، ولكن لا تستسلم. ستعود ثقتك بنفسك تدريجياً.

## البقاء على اتصال

اشترك في eNews الشهرية من Dementia Australia وقنواتنا على وسائل التواصل الاجتماعي لتلقي تحديثات حول الأبحاث والموارد، واستمع إلى قصص من الأشخاص المتأثرين بالخرف، واكتشف ما يمكنك فعله لتحسين حياة الأشخاص المصابين بالخرف وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

اشترك في: [dementia.org.au/newsletters](https://dementia.org.au/newsletters)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي

[facebook.com/DementiaAustralia](https://facebook.com/DementiaAustralia)



[instagram.com/Dementia\\_Australia](https://instagram.com/Dementia_Australia)



[twitter.com/DementiaAus](https://twitter.com/DementiaAus)



[linkedin.com/company/dementiaaustralia](https://linkedin.com/company/dementiaaustralia)



## Lifeview

Lifeview هو مجتمع يركز على الأسرة، ويقدم خدمات الرعاية والصحة في بيئة اجتماعية مدعومة، حيث يعيش المقيمون بشكل جيد من خلال المشاركة وكرم الضيافة وخيارات نمط الحياة. تستند فلسفة Lifeview للرعاية على مبدأ الاختيار والحرية وكرامة الفرد وحقه في المخاطرة. وبمئذيتها منظمة معتمدة من Rainbow Tick، يعكس تقديم Lifeview لرعاية المسنين السكنية نماذج معاصرة لأفضل الممارسات الدولية والأسترالية للرعاية الشاملة التي يوجهها الأفراد. نحن نعزز جودة حياة وصحة ورفاهية واستقلالية كل مقيم، بما في ذلك أولئك المصابين بالخرف. يُدرب موظفي Lifeview على أفضل الممارسات لرعاية مرضى الخرف، مما يسهل النمو والمشاركة الهادفة والرفاهية المحسنة. لا تقل جودة حياة المقيمين أهمية عن جودة رعايتهم.

خط المساعدة الوطني بشأن الخرف

1800 100 500

للمساعدة اللغوية، اتصل على الرقم

131 450



تجدنا على الإنترنت

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)



**lifeview**  
active vibrant living

هذا الدليل مدعوم بكل فخر بواسطة

Lifeview

يتم تمويل خط المساعدة الوطني بشأن الخرف  
من قبل الحكومة الأسترالية

© 2022 Dementia Australia، 21083، حزيران/يونيو 2022